

El Judo a través del Juego en la Educación Física en Ed. Primaria

Judo through Games in the Physical
Education in Primary Education

Autor: Arenas Bastera, Miriam B.

Director: Canales Leonart, Francisco J.

FECHA:

Vº Bº DIRECTOR

Vº Bº AUTOR

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado, en adelante llamado TFG, trata de una propuesta de innovación pedagógica mediante la enseñanza del judo gracias a la incuestionable eficacia del juego en el desarrollo motor del niño.

En primer lugar tenemos la Educación Física que proporciona a los menores las habilidades y destrezas psicomotrices necesarias para un buen desarrollo, además de servirle de distracción y relajación en el entorno educativo y fuera de él.

En segundo lugar contamos con la fuerza del juego. Es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social, ya que con él se desarrollan habilidades y se aprende a respetar normas y a tener metas y objetivos.

Por otro lado, tenemos que tener en cuenta nuestro factor principal, el Judo. La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) declaró el Judo como el mejor deporte para niños de entre 4 y 12 años. La práctica del mismo, posibilita infinidad de situaciones de aprendizaje, destacando valores tan importantes como el respeto, el compañerismo, la disciplina y la constancia.

A través de este TFG podremos conocer los aspectos más relevantes sobre el juego, el Judo y la Educación Física y conocer los beneficios que tienen para los alumnos, proponiendo así una secuencia didáctica que se pueda llevar a cabo en los primeros cursos de Educación Primaria.

Palabras clave

Juego	Educación	Desarrollo
Educación Física	Enseñanza	Educación Primaria
Judo	Psicomotricidad	Beneficios

Abstract

This Final Degree Dissertation, from now on called TFG, is a pedagogical innovation proposal. It consists of teaching judo thanks to the unquestionable effectiveness of games in the motor development of the child.

First of all, we have Physical Education which provides psychomotor skills and abilities required for a suitable development. Besides, Physical Education is also useful for distraction and relaxation whether children are in the school setting or not.

Secondly, we can count on the strength of game which is essential for the psychomotor, mental, affective and social development. Games show children how to respect rules and regulations providing them guidelines for setting goals.

On the other hand, we have to bear in mind our main point, Judo. UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) claimed that judo is the best sport for children aged between 4 and 12 years. Its practise enables endless learning contexts that encourage values such as respect, companionship, discipline and determination.

Throughout this TFG, one can easily discover the most relevant aspects of games, Judo and Physical Education as well as be aware of the advantages for pupils. The TFG also displays a teaching sequence that can be carried out in the early years of Primary Education.

Keywords

Game	Education	Development
Physical education	Teaching	Primary education
Judo	Psychomotor	Advantages

INDICE DE CONTENIDOS

1.	Introducción	
a.	Justificación.....	5
b.	Objetivos.....	8
2.	Marco teórico	
a.	Historia del juego.....	9
b.	Definición de juego.....	12
c.	Historia del Judo.....	15
d.	Características y fundamentos del Judo.....	16
e.	La Educación Física en Primaria.....	19
f.	Beneficios del Judo.....	21
g.	Consideraciones previas.....	23
3.	Propuesta de innovación	
a.	Organización temporal.....	25
b.	Metodología.....	26
c.	Contenidos.....	27
d.	Recursos.....	31
e.	Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	32
f.	Evaluación.....	37
g.	Sesiones.....	38
4.	Conclusiones.....	40
5.	Posibles líneas de investigación.....	43
6.	Referencias bibliográficas.....	44
7.	Anexos.....	46

INTRODUCCIÓN

a. Justificación

Los niños y niñas de hoy en día pasan demasiado tiempo en tareas que no requieren actividad física, muchas horas a la semana de horario lectivo en las que están sentados delante de sus pupitres, y por las tardes muchos niños se encuentran en actividades extraescolares como inglés, refuerzo educativo o música, horas en las que también están sentados o sin realizar trabajo físico, además no debemos olvidar las horas que pasan delante del televisor o jugando a videojuegos, en vez de estar en la calle jugando y socializando con otros niños.

Este TFG nace de la necesidad de concienciar principalmente a los alumnos, y a las familias, de la necesidad de realizar ejercicio físico diario, y entenderlo no como obligación sino como una manera de divertirse y pasar un buen rato realizando una actividad que es saludable para nuestro organismo.

Los niños realizan entre dos y tres horas de Educación Física en el colegio, este trabajo propone desarrollar esas horas lectivas en la práctica del Judo y fomentar todos los aspectos de ambas, desarrollando así las distintas cualidades que promueven la Actividad Física y el Judo.

En países como Japón, el Judo forma parte de las asignaturas troncales de la Educación Obligatoria, además de estar incorporada esta práctica en distintos entrenamientos de defensa personal y militar. Muchos otros países, Francia a la cabeza, siguen un camino parecido con el Judo.

“La justificación educativa del Judo incorpora un aspecto afectivo importante para el alumnado, que se basa en la noción del cuerpo a cuerpo. A través del contacto corporal se transmite no solamente la fuerza, sino componentes de tipo afectivo y emotivo. Todo ello permite enriquecer de forma global la construcción armoniosa de la formación del alumnado.” (Jurado, 2002).

Por último, la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) incorpora siete competencias clave que deben ser adquiridas por los alumnos como condición indispensable para lograr que los individuos alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento. Se puede considerar que el Judo fomenta el desarrollo de cuatro de ellas:

- Competencias sociales y cívicas. Esta competencia se refiere a:

Compresión de la realidad social en la que se vive. Actitudes y hábitos de convivencia y vida en sociedad. Solución de conflictos de forma pacífica. Respeto a los derechos y deberes sociales y ciudadanos. Aceptación, respeto y utilización de los valores democráticos para afrontar la convivencia y la resolución de conflictos.

Primera competencia en que el Judo se encuentra en el sistema educativo reglado. Se puede decir que el Judo es capaz de fomentar unos hábitos de convivencia, respeto e higiene, que son transportados a nuestra sociedad respetando a cualquier persona, independientemente de la edad, el color de su piel o creencias religiosas.

- Conciencia y expresiones culturales. Esta competencia se refiere a:

Conocer, comprender, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas de nuestro entorno y en general del patrimonio cultural de los diferentes pueblos. Conocimiento de las técnicas, recursos y convenciones de los diferentes lenguajes artísticos, así como las obras y manifestaciones más destacadas del patrimonio cultural. Desarrollar y valorar la iniciativa, la imaginación y la creatividad.

Esta es la competencia donde el Judo se encuentra más cómodo y desarrolla más importancia, debido a que se mantiene una tradición cultural milenaria, además de convivir con la cultura y tradición personal. La iniciativa, la imaginación y la creatividad se desarrollan mediante diferentes técnicas de ejecución.

- Competencia para Aprender a aprender. Esta competencia se refiere a:

Saber iniciarse en el aprendizaje. Ser consciente de lo que se sabe, de cómo se aprende y de cómo se progresa en el aprendizaje. Desarrollo de técnicas de atención, concentración, memoria, comprensión y expresión lingüística, técnicas de trabajo intelectual, motivación de logro, trabajo en grupo, etc.

En el judo aprendemos de lo aprendido, intentando mejorarlo en cada repetición de movimiento, en secuencias continuas de técnicas tanto de pie-pie, como pie-suelo. Llegando a realizar un trabajo de manera instintiva, desarrollando las habilidades de los niños y niñas en su aprendizaje diario, en el desarrollo de la atención y como parte fundamental en la motivación de logro.

- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Esta competencia se refiere a:

Ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad, perseverancia, conocimiento de sí mismo, sentido crítico y cooperación.

Esta es la competencia en que los niños y niñas que realizan Judo adquieren autonomía propia, ya que toman sus propias acciones, desarrollan sus propias técnicas y sus trabajos sin unas directrices marcadas y establecidas, además de la necesidad de vestirse, arreglarse el traje, realizar actividades y/o ejercicios de manera individual.¹

¹<http://www.judoaljuval.com/pdf/LA%20IMPORTANCIA%20DEL%20JUDO%20EN%20EL%20SI%20STEMA%20EDUCATIVO%20INFANTIL.pdf>

b. Objetivos

En el presente TFG se propone como objetivo principal verificar si la práctica del Judo combinada con la práctica de juegos y deportes en la asignatura de Educación Física promueve el óptimo desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas en los niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria.

Como objetivos específicos se proponen los siguientes:

- ✓ Iniciar a los alumnos y alumnas en el deporte del judo educativo.
- ✓ Promover el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices.
- ✓ Desarrollar la capacidad de superación ante determinadas situaciones motrices.
- ✓ Fomentar el desarrollo de hábitos saludables de salud e higiene.
- ✓ Concienciar y descubrir al alumnado las posibilidades personales de movimiento.
- ✓ Ser capaz de realizar de forma correcta la técnica de caídas en distintas direcciones.
- ✓ Aprender las técnicas básicas de inmovilizaciones y volteos.
- ✓ Ser capaz de realizar alguna técnica de proyección.
- ✓ Fomentar actitudes de compañerismo y colaboración entre los alumnos.
- ✓ Trabajar ejercicios y juegos que fomenten valores como la ayuda, la entrega y la auto-superación.
- ✓ Fomentar un desarrollo afectivo y social adecuado.
- ✓ Promover distintos valores pro-sociales como respeto, convivencia, etc.
- ✓ Promover el desarrollo de la autonomía personal y favorecer la autoestima y la autoevaluación.
- ✓ Fomentar una educación integral.

MARCO TEÓRICO

a. Historia del juego

El juego está muy presente en la naturaleza. No todos los animales tienen la capacidad o la inteligencia para jugar, pero encontramos en todos los grupos de animales mamíferos conductas semejantes al juego humano.

Entendemos que el juego en animales es toda aquella acción que realiza espontáneamente y que no incrementa de forma inmediata su supervivencia, aunque le sirve como entrenamiento para futuras conductas que sí tienen repercusión en ella o en la capacidad de reproducción.

El juego entre los animales jóvenes fortalece los músculos, mejora la coordinación, y hace que los animales conozcan mejor su entorno. Otra función del juego es la de facilitar las interacciones sociales. Se distinguen tres tipos de conductas frente al juego: locomotrices, exploratorias y sociales.

El juego también lo encontramos en la historia de la humanidad desde sus comienzos. Forma parte innata del desarrollo del niño y es parte indispensable del aprendizaje individual y colectivo, además de la relación que crea con el medio y el contexto. Huizinga, uno de los autores que nos habla sobre el juego y la cultura de la humanidad nos señala que “ha habido un factor de competición lúdica más antigua que la propia cultura que impregna toda la vida a la manera de un fermento cultural, por lo que podemos decir que el juego fue parte integrante de la civilización en sus primeras fases. La civilización surge con el juego y como juego para no volver a separarse nunca más de él.” (Huizinga, 1990).

De la información conservada de épocas prehistóricas se puede extraer la conclusión de que el juego está muy relacionado con la esfera de lo mágico y lo divino. “Casi todas las manifestaciones lúdicas de esta etapa de la humanidad eran parte integrante de algún ritual religioso. Por su lado, la actividad física se relacionaba más con cuestiones de supervivencia, dada la necesidad de

mantenerse en forma para cazar, huir de las fieras o de los enemigos o atacarles. Se podría decir que el hombre primitivo jugaba por placer y por un sentimiento mágico-religioso, pero que realizaba actividad física por necesidad.” (Monroy & Sáez, 2007).

Después de estos antecedentes prehistóricos, hay que destacar la aparición del juego en las dos grandes culturas clásicas: Grecia y Roma.

“En la Grecia antigua, el juego tenía una serie de funciones que se pueden resumir en las siguientes:

- Contribuir al desarrollo físico, considerado de gran importancia para conseguir una educación completa.
- Contribuir asimismo a la educación “estética” y moral de los ciudadanos, al tener que seguir una serie de normas de obligado cumplimiento.
- Desarrollar el espíritu creador.
- Fomentar el espíritu competitivo, que a su vez ayudará a conseguir el objetivo anterior.

En Roma, por el contrario, la visión griega del ocio no tuvo continuidad, pues se entiende el trabajo como parte importante de la vida del ciudadano. A pesar de ello, el juego sigue teniendo un papel importante en la sociedad como liberador de la mente, pues es precisamente una recompensa o medio de descanso psicológico tras el cansancio generado por ese trabajo. Es por ello que el propio Estado comienza a impulsar una serie de juegos –no es necesario citar el impresionante desarrollo de los circos, no igualado por ninguna otra cultura a lo largo de la Historia- como medio de dominación social.” (Monroy & Sáez, 2010).

A partir de aquí, encontramos manifestaciones de juegos y deportes a lo largo de todas las etapas de la historia de la humanidad, en la Edad Antigua, en la Edad Media, en la Edad Moderna y en la Edad Contemporánea hasta la actualidad. Cada una tiene sus características y de cada una han ido surgiendo posteriormente los distintos deportes y actividades físico-lúdicas que encontramos a día de hoy y otras que se han ido perdiendo.

“Como resumen se puede decir que el origen del juego, si bien queda claramente establecido en épocas prehistóricas, es una cuestión bastante enigmática y con pruebas demasiado escasas como para que se pueda llegar a conclusiones irrefutables. Así, han llegado hasta la actualidad diversos artilugios que los antropólogos han reconocido como lúdicos, pero cuyo origen o función nos es desconocida. Otros muchos han sido destruidos o se han perdido por pura ignorancia de los excavadores. Es de esperar que los métodos más modernos y los científicos más profesionales de la actualidad consigan poco a poco desenmascarar toda la serie de enigmas que aún perduran en cuanto al origen del juego.” (Monroy & Sáez, 2010).

b. Definición de juego

“Antes de realizar un análisis reflexivo en torno al juego, es necesario hacer referencia a las funciones que cumple en la vida de las personas. El análisis de sus características permite comprender mejor las cualidades de este fenómeno, a la par que pone en evidencia las diferentes perspectivas que existen en torno a él.” (Trigueros, 2002).

Según Huizinga (1998) los juegos tienen que estar compuestos de una serie de características para que se puedan denominar juegos, propiamente dicho. Estas son:

- El juego tiene que ser una actividad libre. El juego no debe suponer ninguna obligación y es una actividad que se puede abandonar en cualquier momento.
- El juego no es la vida «propiamente dicha». El juego no forma parte de la realidad, por lo que el individuo puede ser lo que quiera ser. Además es una actividad que tiene su fin en sí misma.
- El juego tiene unos límites de tiempo y espacio. “Considera que una vez que se ha jugado, esa actividad permanece en el recuerdo como creación o tesoro espiritual, pudiendo ser transmitido como tradición para que se juegue inmediatamente o transcurrido algún tiempo; cobrando una sólida estructura como forma cultural.” (Trigueros, 2002).
- El juego exige un orden absoluto. Todas sus acciones están reguladas y la desviación más pequeña estropea el juego, le hace perder su carácter y lo anula. Posee las dos cualidades más nobles que el hombre puede encontrar en las cosas; ritmo y armonía.
- El juego produce tensión, emoción y misterio. Existe incertidumbre sobre lo que va a ocurrir. Esta característica, junto con la del orden, hacen que se tengan que considerar las reglas del juego.

Para Caillois (1913-1978) el juego tiene otras características, ya que su enfoque viene dado desde el ámbito de la sociología. Estas cualidades son las siguientes:

- “Libre: a la cual el jugador no podría estar obligado sin que el juego perdiera al punto su naturaleza de diversión atractiva y alegre.
- Separada: circunscrita en límites de espacio y de tiempos precisos y determinados por anticipado.
- Incierta: cuyo desarrollo no podría estar predeterminado ni el resultado dado de antemano, por dejarse obligatoriamente a la iniciativa del jugador cierta libertad en la necesidad de inventar.
- Improductiva: por no crear ni bienes, ni riqueza, ni tampoco elemento nuevo de ninguna especie; y, salvo desplazamiento de propiedad en el seno del círculo de los jugadores, porque se llega a una situación idéntica a la del principio de la partida.
- Reglamentada: sometida a convenciones que suspenden las leyes ordinarias e instauran momentáneamente una nueva legislación, que es la única que cuenta.
- Ficticia: acompañada de una conciencia específica de realidad secundaria o de franca irrealidad en comparación con la vida corriente.” (Caillois, 1986).

“Evidenciamos entre las características que ambos establecen, que existe un gran paralelismo entre ellas, sorprendiéndonos en este sentido que Caillois las utilice como definición del juego.” (Trigueros, 2002).

Una vez conocidas las características que nos proporcionan estos autores, es importante conocer también las definiciones que proponen distintos autores para el juego.

“Acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su en sí misma y va acompañada de un

sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.” (Huizinga).

“El juego de los niños se entiende como una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma”. (Rüssel).

“Es una actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente puesto que vencer. El juego tiene como función esencial procurar al niño el placer moral del triunfo que al aumentar su personalidad, le enaltece ante sus propios ojos y ante los de los demás.” (Jacquin).

A partir de aquí se puede decir que definir un concepto tan complejo como es el juego es una ardua tarea, es un término que se ha estudiado por diversas ciencias y que posee una amplia dimensión. A pesar de ello, gracias a los distintos autores como conclusión, se puede decir que el juego es:

- Una actividad sin finalidad exterior, a lo sumo, la búsqueda del placer.
- Una actividad espontánea, no requiere de ningún aprendizaje previo, aunque contribuya a alcanzarlo.
- Una actividad placentera, no hay obligaciones ni compromisos.

Por último, jugar no es un comportamiento exclusivo de los niños y niñas, los adultos también juegan. Los niños juegan por trabajo, como si se tratase de su trabajo placentero y los adultos por tiempo libre o recreación.

Para el niño, el juego es una ayuda fundamental en la exploración del mundo y en su educación y formación como ser humano, mientras que para el adulto es el factor imprescindible para lograr un equilibrio psíquico.

c. Historia del Judo

El Judo es un arte marcial de origen japonés, su nombre significa “camino de la flexibilidad”, y fue fundado por Jigoro Kano en 1882. Es un conjunto de técnicas recopiladas de dos antiguas escuelas de Jiu Jitsu que se basaban en la lucha cuerpo a cuerpo.

Como dijo el propio Jigoro Kano, (1860-1938): "El Judo es la vía más eficaz para el uso de la fuerza física y mental. A través de la práctica de las técnicas de ataque y defensa, afinen su cuerpo y su espíritu y esto les ayudará a que la esencia espiritual del Judo se torne parte integrante de vuestro ser. De esta manera serán capaces de perfeccionarse ustedes mismos y de contribuir con el mejoramiento del género humano. Esta es sin duda la razón última del Judo".

Jigoro Kano fundó la primera escuela de Judo, el primer Kodokan, en 1882 en la ciudad de Shitaya. Se convirtió en un maestro distinguido y estableció la filosofía oriental del Judo que sostiene que debe hacerse un entrenamiento mental y físico para conseguir que la mente y el cuerpo estén en un estado de armonía y equilibrio, concepto fundamental en la mayoría de las artes marciales.

El Judo se hizo popular en Japón y en 1890 las autoridades educativas lo adoptaron como deporte oficial y la policía lo incluyó en sus programas de entrenamiento. A partir de entonces, el Judo fue creciendo e introduciéndose en otros países poco a poco.

En 1951 se creó la IJF (International Judo Federation). Desde 1964 es considerado deporte olímpico, y en 1988 se introdujo su adaptación para incorporarlo en los Juegos Paralímpicos.

En la actualidad el Judo es un deporte internacional que cuenta con más de 10 millones de practicantes en todo el mundo y mantiene en su práctica la terminología inicial japonesa.

d. Características y fundamentos del Judo

El principio del Judo se centra en conseguir la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo. Una característica de todos los que practican el judo es el autocontrol personal, y el respeto al contrario y al reglamento. Como en la mayoría de los deportes orientales de lucha, la deportividad está por encima de todo.

Shensei es el término japonés para designar al maestro. Literalmente significa “el que ha nacido antes”, pues se considera que esa es la única diferencia que hay entre alumno y profesor.

El Judo se practica en un tapiz llamado tatami o dojo de 8m x 8m formado por colchonetas de 2m x 1m. Los practicantes también llamados judocas están vestidos con el judogui o kimono reglamentario, este puede ser blanco o azul, y con el cinturón.

El cinturón, *obi* en japonés, depende del nivel del practicante, ya que se rige por un sistema de grados. Los grados *Kyu*, principiantes, pasan por distintos colores desde blanco a marrón; los grados *Dan*, avanzados, comienzan con el color negro.

11º Kyu Blanco: Ingenuidad - Pureza; 10º Kyu Blanco y amarillo; 9º Kyu Amarillo: Descubrimiento; 8º Kyu Amarillo y naranja; 7º Kyu Naranja: Ilusión - Amor); 6º Kyu Naranja y verde; 5º Kyu Verde: Esperanza - Fe; 4º Kyu Verde y azul; 3º Kyu Azul: Idealismo; 2º Kyu Azul y marrón y 1º Kyu Marrón: Iniciación al conocimiento.

Negro 1er Dan; Negro 2º Dan; Negro 3º Dan; Negro 4º Dan; Negro 5º Dan; Rojo y blanco 6º Dan; Rojo y blanco 7º Dan; Rojo y blanco 8º Dan; Rojo 9º Dan; Rojo 10º Dan y Rojo 11º Dan.

Los fundamentos de judo, en japonés *kihon*, se pueden dividir en varios grandes grupos, que se muestran a continuación:

- *Rei*: es el saludo, una muestra de respeto a cualquier compañero que practica este deporte. El saludo mal hecho, apenas esbozado, indica a menudo negligencia y presunción. El saludo se puede hacer desde la posición de pie o arrodillado.
 - o Para saludar de pie, *ritsu-rei* en japonés hay que colocarse en posición *chokoritsu* (talones juntos, brazos pegados al cuerpo, mirada al frente) e inclinar el tronco hacia delante.
 - o Para saludar de rodillas, *za-rei* en japonés, hay que arrodillarse en el suelo en posición *seiza* e inclinarse también sobre el tatami.
- *Ukemis*: son las caídas o formas de caer sin hacerse daño. Si se dominan bien estas formas de caída, ayudarán al judoca a progresar técnicamente, ya que no tendrá ningún reparo en ser proyectado, y así estará libre de rigidez, permitiéndole atacar y defender con flexibilidad, velocidad y continuidad. Existen cuatro modos de caer:
 - o *Ushiro ukemi*: caída hacia atrás.
 - o *Yoko ukemi*: caída de costado, *migui* / derecha e *hidari* / izquierda.
 - o *Mae ukemi*: caída hacia adelante.
 - o *Mae mawari ukemi* o *zempo kaiten ukemi*: caída hacia delante
- Conjunto de Técnicas de Pie: son las técnicas que se realizan estando los practicantes de pie. El judo pie se fundamenta en provocar el desequilibrio del rival y mantener el propio. Son las siguientes:
 - o *Te waza*: Técnicas de hombro y brazo.
 - o *Koshi waza*: Técnicas de cadera.
 - o *Ashi waza*: Técnicas de pierna.
 - o *Sutemi waza*: Técnicas de “sacrificio”.

- Conjunto de Técnicas de Suelo: son las técnicas que se realizan estando los practicantes en el suelo, tumbados o de rodillas. Los tres principios del judo suelo son: la mejor utilización del peso del cuerpo, la anticipación y la movilidad. Son las siguientes:
 - *Osae komi waza*. Técnicas de inmovilización.
 - *Shime waza*. Técnicas de estrangulación.
 - *Kantsetsu waza*. Técnicas de luxación de la articulación del codo.

Existen otros grupos de fundamentos muy importantes del Judo, pero no se consideran relevantes para la elaboración de este TFG ni de su consecuente propuesta de innovación.

e. La Educación Física en Primaria

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos relacionados con el cuerpo y su competencia motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la adquisición de hábitos saludables, responsables y perdurables, y por lo tanto, a la mejora de su calidad de vida. De esta forma la Educación Física responde a una demanda social de formación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.

Los cambios en el estilo de vida están propiciando en el ser humano conductas cada vez más sedentarias y perjudiciales. El Informe Eurydice. Comisión Europea 2013, nos muestra como el 80% de los niños, solo hace actividad física en la escuela y la OMS recomienda para paliar el sedentarismo y mejorar las tasas de sobrepeso y obesidad infantil (epidemia del siglo XXI) 60 minutos diarios de actividad física. Es decir, el quehacer diario de la sociedad actual cada vez usa menos el aparato locomotor, y por otro lado cada vez son más los jóvenes que se introducen en el mundo de las drogas o que tienen problemas relacionados con la alimentación. Como consecuencia de todo esto, aparecen un número mayor de alteraciones en la salud de las personas. Por ello, la Educación Física ha de ser mayoritariamente práctica, logrando los aprendizajes a través de juegos y actividades motrices. El movimiento es más que una conveniencia; es fundamental para el desarrollo evolutivo.²

Esta realidad requiere que las instituciones educativas correspondientes tomen conciencia y propongan un modelo educativo que tenga en cuenta las necesidades actuales de la sociedad infantil y juvenil, sin olvidar las necesidades personales de cada individuo, dejando así un margen para la elaboración de propuestas adaptadas a cada centro educativo y su contexto.

La asignatura de Educación Física es obligatoria en el currículum de Educación Primaria, y en las demás etapas, para los alumnos, pero su

² REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de la Educación Primaria. Anexo I. Boletín Oficial de Cantabria, 1 de marzo de 2014, núm. 52.

valoración por parte de docentes y familias en los centros educativos sigue siendo baja. Esto se debe a la excesiva importancia que se les da a las otras asignaturas preocupadas por desarrollar el intelecto del niño, dejándolas como superiores frente a la Educación Física. Sin embargo, no se puede considerar la asignatura de Educación Física como una asignatura “maría” ya que contribuye principalmente al desarrollo del niño físico, psíquico y socialmente.

“En este debate sobre el valor educativo de la Educación Física, encontramos numerosos autores que apoyan la importancia de esta área de conocimiento. Carr (1983), citado por Kirk (1990, p. 71), defiende el estatus educativo de la asignatura porque considera que, por una parte, las actividades físicas implican conocimiento y por otra, reflejan y transmiten cultura. Este autor también cita a Thompson (1980) quien analiza que el currículum transmite los aspectos de la cultura que la sociedad cree valiosos.” (Sáenz-López, 1999).

Resumiendo, la actividad física es esencial en la vida del ser humano, y en las primeras etapas de su desarrollo es imprescindible. Una vez más la educación tiene que mantener una relación de correspondencia con la vida de la sociedad actual y tiene que fomentar los hábitos y actitudes que logran un desarrollo óptimo del niño. No hay mejor manera de fomentar dichos valores que en el día a día escolar, promoviéndoles para que se reproduzcan en los distintos ámbitos en los que se encuentran los niños, dentro y fuera de los centros escolares.

f. Beneficios del Judo

La práctica de este deporte no supone la creación de deportistas olímpicos, sino el mero hecho de crear conciencia social sobre la práctica diaria de actividad física y la creación de hábitos y costumbres saludables, además del fomento de valores prosociales como el respeto y la buena convivencia.

El Judo es un deporte en el que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el deportista. Combina perfectamente la fuerza, la táctica de combate y la técnica, con lo que se produce un desarrollo integral de la persona. En él hay que combinar una buena preparación física tanto de tipo anaeróbico como aeróbico, ya que a las acciones explosivas y de gran velocidad hay que añadir una gran resistencia para aguantar la duración de un combate.³

Por todo ello, se puede considerar que la práctica del Judo en la Educación Primaria supone los siguientes beneficios físicos, psíquicos y sociales en relación a la salud y la educación de los jóvenes:

- Desarrolla las habilidades motrices básicas.
- Favorece el desarrollo del aparato locomotor.
- Desarrolla la coordinación y el equilibrio del niño.
- Enseña a conocerse a sí mismo y a dominar su cuerpo.
- Desarrolla la tolerancia y el autocontrol.
- Estimula el pensamiento táctico. La rapidez del deporte obliga a los niños a tener que tomar decisiones rápidas y decisivas en las diferentes situaciones.
- Transmite valores prosociales como: respeto, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad, trabajo en equipo, esfuerzo, etc.
- Ayuda a perder el miedo al contacto físico.

³ <http://www.ucv.ve/navegacion-horizontal/areas/areas-generales/vida-en-el-campus/el-judo-ucevista-primer-web-site-de-judo-de-venezuela/secciones-de-interes/judo-ciencia-y-mas/beneficios-de-la-practica-del-judo.html>

- Promueve la expresión a través del propio cuerpo.
- Satisface la necesidad motriz instintiva.
- Genera confianza en uno mismo.
- Reduce la ansiedad a través del entrenamiento.
- Aumenta la concentración.
- Estimula la creatividad.
- Promueve la adaptación a las normas y/o reglas.
- Mejora la autoestima y el autoconcepto.
- Promueve la adaptación al entorno y la sociedad.
- Favorece las relaciones personales.

g. Consideraciones previas

En este caso, y en relación al judo, –cuando se plantea su práctica desde la perspectiva de la educación y la salud– es necesario tener en cuenta una serie de premisas que van a fundamentar las adaptaciones del contenido y que pueden facilitar el acceso y la adherencia a la práctica:

- La carga de la sesión debería de poder ser controlada por el practicante con objeto de facilitar la adaptación y una temprana recuperación, para ello las actividades y ejercicios pueden estar diseñados de tal forma que siempre haya opción de descanso entre unos y otros.
- El alumno no debería sentir dificultades cuando por las múltiples razones que surgen en el devenir de la vida se ve obligado a ausentarse de las clases durante determinados periodos de tiempo. Tras su ausencia, el profesor y el grupo de alumnos deberían tener la capacidad de integrarlo inmediatamente.
- La propuesta de innovación no considera el Judo como único deporte válido, sino que promueve la práctica de todos los deportes, por lo que la propuesta de innovación permite combinar la práctica del judo con otro tipo de actividades en función de los gustos e inquietudes del alumno, la práctica de un deporte no supone la eliminación de la práctica de otros deportes o actividades físicas.
- El concepto de fidelidad y regularidad a una práctica es necesario e indispensable en el rendimiento deportivo pero no tienen porqué serlo en las propuestas orientadas a la salud en las que interesa sobre todo la fidelidad y la regularidad a la actividad física independientemente de la disciplina que se elija; mientras los alumnos con los que se lleva a cabo la propuesta comprendan la importancia de realizar actividad física diariamente, no importará que continúen con este deporte o escojan cualquier otro.

- Si el Judo ha de contribuir en el fomento y desarrollo de estilos de vida saludables, no sólo deberá adaptarse al nivel de cada clase, sino que también a los individuos en cuestión permitiendo que éstos autogestionen su práctica, teniendo en cuenta siempre las necesidades individuales y la atención a la diversidad. Para ello ha de desplazar los objetivos centrados en el rendimiento de la lucha hacia otros relacionados con la participación. Ha de ser capaz de generar intereses entre sus practicantes que se orienten hacia el proceso y que se olviden o relativicen el resultado.
- Las situaciones de oposición incrementan en general el riesgo de lesión por lo que han de ser controladas en todos los casos.
- Las caídas, al igual que las situaciones de oposición pueden incrementar el riesgo de lesión durante la práctica, por ello también, han de ser siempre controladas.
- La propuesta de innovación no busca la el aprendizaje del judo a nivel de competición, se basa en el conocimiento de algunos aspectos básicos de la materia y fundamentalmente en el desarrollo de las habilidades motrices mediante el juego.

PROPUESTA DE INNOVACIÓN

a. Organización temporal

Esta Propuesta de Innovación destinada al desarrollo de la práctica del Judo en la asignatura de Educación Física se llevará a cabo en el primer trimestre, dejando así los otros dos trimestres del curso académico para la práctica de otros deportes y juegos que encontramos en el currículo de Primaria, pudiendo así desarrollar todas las competencias, habilidades y destrezas necesarias para el buen desarrollo motriz, social y afectivo de los alumnos.

A lo largo del trimestre llevaremos a cabo 2 sesiones por semana, coincidentes con las horas de Educación Física, durante el horario lectivo en las que se trabajarán diferentes aspectos del Judo. Las sesiones serán de una hora de duración y se realizarán dependiendo de la disponibilidad del centro en la sala de judo, en la sala de dinámicas del centro o en el pabellón polideportivo.

b. Metodología

La metodología de enseñanza es muy importante a la hora de impartir una sesión, ya que abarca la forma correcta de actuar del profesorado, la manera de dar la información inicial, cómo mantener la motivación de los alumnos, etc.

Los principios metodológicos que orientarán, entre otros, la acción educativa en estas sesiones buscarán la organización de la práctica docente a través de un enfoque globalizador de los contenidos. Se buscará fomentar el interés, la responsabilidad y el esfuerzo del trabajo en equipo, a través de aprendizajes significativos y funcionales que desarrollen en cada uno de los alumnos habilidades y estrategias que los preparen para seguir aprendiendo, es decir, el desarrollo de los cuatro pilares fundamentales de la educación, como son, Aprender a Hacer, Aprender a Conocer, Aprender a Convivir y Aprender a Ser; y el desarrollo de las competencias básicas propuestas por la ley de educación LOMCE.

En estas sesiones utilizaremos diferentes técnicas de enseñanza, por un lado instrucción directa, y por otro, resolución de problemas. Ambas son necesarias, puesto que durante una sesión se dan diferentes momentos en los que las explicaciones tienen que estar bien definidas con objetivos claros, y otros momentos, en los que los alumnos tienen que probar e innovar de manera autónoma para que el aprendizaje sea más significativo y duradero.

La estrategia en la práctica que se va a realizar va a ser “global modificando la situación real”, de esta manera se solicitará a los alumnos que ejecuten las actividades en su totalidad pero modificando las condiciones, es decir, disminuyendo la complejidad de éstas.

c. Contenidos

Los contenidos a trabajar que se presentan en esta propuesta se van a aprender en orden ascendente y progresivo. Se van a tratar en la práctica mediante las actividades que se van a ir realizando durante las sesiones. En general, los contenidos se pueden encontrar en el currículo de Primaria, además de los contenidos propiamente dichos de judo.

Según el Currículo de Primaria los contenidos se agrupan en cuatro bloques que comparten criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, estos están relacionados y se complementan entre sí, de forma que el desarrollo de uno contribuye al desarrollo de los otros, incluyendo de forma no diferenciada todo tipo de contenidos y teniendo como eje fundamental la experimentación. En todos estos bloques también se otorga una gran importancia a la salud.

Los bloques y sus contenidos son los siguientes:

- Bloque 1: El cuerpo y la salud.

El alumnado podrá conocer y valorar su propio cuerpo y el de los demás, así como sus posibilidades motrices en relación con el espacio y el tiempo; siendo consciente de las situaciones de riesgo derivadas de la actividad física, para prevenir accidentes y elegir entre las medidas básicas de seguridad conocidas, las más idóneas.

- Partes del cuerpo y su intervención en el movimiento.
- Experimentación, exploración y discriminación de las sensaciones sensoriales. Utilización de las mismas en la realización de actividades motrices.
- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, relajación y tono muscular.
- Toma de conciencia del control voluntario de la respiración.
- Mejora del control postural.

- Afirmación de la lateralidad
- Orientación espacial, percepción temporal y percepción espacio-temporal.
- Seguridad y salud en las actividades físicas.
- Conocimiento de hábitos saludables y de higiene.

- Bloque 2: Habilidades motrices y salud.

Hace referencia al tratamiento globalizado de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices como fundamento de destrezas más complejas en el desarrollo de coordinaciones. Deberá proponer y resolver situaciones-problema motrices mediante el aprendizaje de estrategias útiles.

- Desarrollo del equilibrio
- Desarrollo de la coordinación.
- Desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas.
- Resolución de problemas motrices.

- Bloque 3: Los juegos y actividades expresivas y deportivas.

Contenidos dirigidos a la utilización del juego y actividades deportivas como medio de disfrute y relación, para la utilización positiva y racional del tiempo de ocio; aprovechando y respetando el medio natural y contribuyendo a su protección y mejora.

También nos ayudará para el desarrollo de la iniciativa individual, el esfuerzo, el hábito de trabajo en equipo o la aceptación de normas y reglas previamente establecidas.

Empleando el juego en su doble vertiente, como contenido propiamente dicho, por ejemplo con el conocimiento y práctica de juegos y deportes tradicionales y

alternativos, y como recurso para el aprendizaje. En este bloque de contenidos no debemos olvidar trabajar y potenciar en todo momento el juego limpio (fair play).

Así mismo, se incorporan los contenidos dirigidos a fomentar tanto la expresividad como la comunicación, la imaginación y la creatividad a través del cuerpo y su movimiento.

- Exploración y experimentación de las posibilidades expresivas corporales.

- Bloque 4: Enriquecimiento personal y construcción de valores.

Englobamos los contenidos relacionados con el enriquecimiento personal y construcción de valores desde una perspectiva físico - deportiva, orientados al desarrollo de hábitos saludables de vida, conocimiento, aceptación y respeto de normas y valores de convivencia, fomentando el diálogo para la resolución de conflictos, desarrollando actitudes de confianza en sí mismo, de aceptación virtudes en uno y en los de más, sentido crítico, iniciativa personal y espíritu emprendedor.⁴

- Fomento del espíritu olímpico: Desarrollo de valores asociados al deporte.
- Aceptación de los propios límites y de las diferencias.
- Reconocimiento y valoración de las normas de convivencia y los valores pro-sociales.
- La actividad física y el deporte como medio de utilización positiva del tiempo de ocio, disfrute personal y relación social.
- La comunicación en la educación física.

⁴ Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

- Bloque 5: El judo.

“El Judo como práctica deportiva de actividad física desarrolla su gran poder socializador y su aportación de valores éticos y morales para la formación del individuo. De esta forma, se pueden trabajar conceptos como el compañerismo, el espíritu de lucha, el saber ganar y respeto por las normas establecidas entre otros. La perspectiva educativa-formativa nos va a permitir desarrollar metas educativas y pedagógicas aplicadas al deporte iniciación, dejando de lado visiones más competitivas, para acercarse a un tratamiento donde la motricidad sea un elemento común y el alumnado el protagonista de la práctica educativa.” (Jurado, 2005).

- Iniciar a los alumnos en el deporte del judo educativo.
- Desarrollar la capacidad de superación ante determinadas situaciones motrices.
- Concienciar al alumnado de las posibilidades personales de movimiento.
- Descubrir nuevas situaciones de movimiento.
- Conocer las técnicas básicas de caídas, volteos, inmovilizaciones y técnicas de proyección.
- Fomentar actitudes de compañerismo y colaboración entre los alumnos y valores como la ayuda, la entrega y la auto superación.

d. Recursos

Los recursos de los que disponemos para la realización de esta propuesta didáctica, se pueden agrupar en tres partes: personales, materiales y espaciales.

- Recursos personales.

En primer lugar se encuentra el profesor-especialista de Educación Física que cuenta con la colaboración de los tutores de los cursos, y el resto del equipo docente.

Tampoco hay que olvidar a los alumnos y su participación.

Y a las familias de los alumnos.

- Recursos espaciales.

Las instalaciones del centro: sala de judo, gimnasio y pabellón polideportivo, además de los espacios exteriores, patios y zonas de recreo.

También son importantes los servicios y los vestuarios.

- Recursos materiales.

En primer lugar, la necesidad de tener un tatami para la elaboración de esta propuesta, además de la utilización de todo el material deportivo del centro, como balones, aros, conos, etc.

e. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje de esta propuesta están recogidos y adaptados del currículo de primaria, de los cuatro bloques de los que se compone la asignatura de Educación Física, además del bloque que hemos introducido del Judo.

Finalmente se incluyen las distintas competencias que se tratarán a nivel grupal durante el desarrollo de esta propuesta.

<u>Criterios de evaluación</u>	<u>Estándares de aprendizaje</u>
<u>Bloque 1. El cuerpo y la salud</u>	
1. Reconocer las distintas partes del propio cuerpo.	1.1. Es capaz de reconocer en sí mismo algunas de las partes del cuerpo más importantes desde el punto de vista motor.
2. Discriminar la derecha y la izquierda en el propio cuerpo.	2.1. Reconoce que hay dos partes diferenciadas (derecha e izquierda) en su cuerpo.
3. Conocer las posibilidades sensoriales.	3.1. Conoce cuales son los cinco sentidos del cuerpo humano.
4. Experimentar, explorar y diferenciar las sensaciones sensoriales.	4.1. Sabe diferenciar entre información visual, auditiva, táctil y olfativa.
5. Utilizar la percepción auditiva, visual y táctil en la realización de actividades motrices.	5.1. Es capaz de utilizar estímulos auditivos, visuales y táctiles en juegos y actividades para lograr una meta.
6. Diferenciar entre tensión y relajación de los músculos del cuerpo.	6.1 Conoce la diferencia de poner su cuerpo en tensión o en relajación.
7. Tomar conciencia del control	7.1. Puede alterar los ritmos respiratorios para realizar una actividad (por ejemplo:

voluntario de la respiración.	soplar, relajarse o aguantar la respiración).
8. Experimentar posturas corporales diferentes.	8.1. Participa en juegos y actividades que implican control postural como giros, equilibrios y desplazamientos que implican cambio de posición.
9. Conocer las nociones asociadas a las relaciones espaciales y temporales: dentro/fuera, encima/debajo, cerca/lejos, delante/detrás, antes/durante/después, principio/final, etc.	8.2. Adopta hábitos posturales adecuados para su edad.
10. Reproducir movimientos rítmicos sencillos.	9.1. Aprecia direcciones y orientación en el espacio en relación al propio cuerpo.
11. Recepcionar y lanzar objetos.	9.2. Diferencia momentos temporales.
	10.1. Reproduce estructuras rítmicas adecuadas a su edad.
	11.1. Es capaz de recepcionar un pase sencillo.
	11.2. Es capaz de lanzar un objeto mediante un pase sencillo.

Bloque 2. Habilidades motrices y salud

1. Experimentar situaciones de equilibrio estático y dinámico.	1.1. Se desplaza sobre diferentes obstáculos con seguridad.
2. Consolidar la adquisición de los esquemas motores.	1.2. Es capaz de mantener una posición de equilibrio estático durante un breve periodo de tiempo.
	1.3. Es capaz de equilibrar un objeto sobre una parte del cuerpo.
	2.1. Es capaz de realizar diferentes tipos de saltos y desplazamientos simples.
	2.2. Puede manipular objetos bajo

	planteamientos y objetivos sencillos con cierto grado de precisión.
<u>Bloque 3. Juegos y actividades expresivas y deportivas</u>	
<p>1. Disfrutar jugando.</p> <p>2. Utilizar estrategias sencillas en los juegos adaptadas a la edad.</p> <p>3. Practicar los distintos juegos que se proponen.</p> <p>4. Descubrir las estrategias de cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego.</p>	<p>1.1. Participa en juegos con actitud positiva, colaboradora y con ganas de pasarlo bien.</p> <p>2.1. Es capaz de entender las reglas de los juegos y diferenciarlos.</p> <p>3.1 Participa en los distintos juegos que se proponen.</p> <p>4.1. Conoce que existen estrategias de cooperación y de oposición y las diferencia.</p> <p>4.3. Acepta el papel que se le haya asignado en cada juego.</p>
<u>Bloque 4. Enriquecimiento personal y construcción de Valores</u>	
<p>1. Comprender y respetar las normas de los juegos y de la clase.</p> <p>2. Aprender a ganar y perder.</p> <p>3. Reconocer y aceptar la propia realidad corporal.</p> <p>4. Conocer y aceptar la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.</p> <p>5. Respetar los materiales e instalaciones del centro,</p> <p>6. Respetar a los docentes y a</p>	<p>1.1. Comienza a adquirir de hábitos como la aceptación de reglas y normas establecidas.</p> <p>2.1. Acepta el hecho de ganar o perder como parte intrínseca del juego o actividad.</p> <p>3.1. Reconoce y acepta sus propios límites y limitaciones.</p> <p>4.1. Conoce y acepta los límites y limitaciones de los demás y acepta las diferencias.</p> <p>4.2. Reconoce como algo natural las diferencias en el nivel de habilidad.</p> <p>5.1. Respeta los materiales y las</p>

los alumnos.	instalaciones del centro.
7. Mejorar su autonomía y autoestima a través de la actividad física y el juego.	6.1 Respeta a los docentes y a sus compañeros. 7.1. Mejora su autonomía y autoestima a través del juego.

Bloque 5. El Judo

<p>1. Conocer los fundamentos básicos del Judo.</p> <p>2. Saludar y pedir permiso.</p> <p>3. Practicar distintas caídas y volteretas.</p> <p>4. Reconocer y realizar distintas técnicas de judo pie.</p> <p>5. Reconocer y realizar distintas técnicas de judo suelo.</p> <p>6. Respetar y ayudar a los compañeros y profesores.</p> <p>7. Desarrollar la autonomía personal de cada individuo.</p> <p>8. Desarrollar las habilidades motrices básicas mediante ejercicios de judo adaptados.</p>	<p>1.1. Conoce los fundamentos básicos del Judo.</p> <p>2.1. Realiza el saludo de manera adecuada y pide permiso.</p> <p>3.1 Realiza las distintas caídas y volteretas que se le mandan.</p> <p>4.1. Reconoce y realiza distintas técnicas de judo pie.</p> <p>5. Reconoce y realiza distintas técnicas de judo suelo.</p> <p>6.1. Respeta y ayuda a los compañeros y profesores.</p> <p>7.1. Desarrolla la autonomía personal mediante actividades sencillas de la vida cotidiana (vestirse, asearse, etc.).</p> <p>8.1. Realiza los ejercicios de judo adaptados desarrollando las habilidades motrices básicas.</p>
---	--

Mediante los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje anteriores se pueden determinar las competencias básicas que se desarrollarán durante la práctica de esta propuesta de innovación. Estas son las siguientes:

1º Competencia en comunicación lingüística.

2º Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º Aprender a aprender.

5º Competencias sociales y cívicas.

6º Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

7º Conciencia y expresiones culturales.

f. Evaluación

La evaluación es la manera que tiene el profesor de saber si el trabajo diario se está realizando de forma adecuada, por eso no podemos dejarla para el final del curso. La evaluación como proceso continuo, que existe de forma paralela al proceso educativo, la estructuramos de la siguiente manera:

Evaluación inicial: evaluar la situación inicial en la que se encuentra el grupo de alumnos antes de iniciar la propuesta didáctica.

Evaluación continua o procesual: durante el desarrollo de la propuesta se hace un seguimiento y evaluación continua que permita una modificación, adaptación y mejora de los procesos. Si se observa que las actividades propuestas o la metodología llevada a cabo no son eficaces, se pueden modificar a lo largo del proceso.

Evaluación final: al final de la propuesta se hace una valoración global del proceso seguido y de los resultados alcanzados, para ello se responde a una serie de ítems que recopilamos en una rúbrica (ver anexo) y a las opiniones manifestadas por los alumnos, opiniones obtenidas en las entrevistas con las familias, etc.

Una evaluación que pretenda la mejora continua del funcionamiento educativo ha de detenerse en todos los aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, además de la evaluación que se demanda en los documentos oficiales, se pretende evaluar:

- El grado de desarrollo de las competencias del alumnado.
- El grado de adquisición por parte del alumnado de los contenidos propuestos.
- La validez y eficacia de las actividades propuestas.
- El clima de aula.
- Las interacciones de los alumnos dentro del aula.
- La situación del grupo.
- La participación de las familias.

g. Sesiones

El curso escolar se compone de tres trimestres, pero esta propuesta sólo se realizará durante el primero. Este primer trimestre comienza en septiembre y termina coincidiendo con las vacaciones de Navidad, durante estos meses y teniendo en cuenta que la asignatura de Educación Física se imparte dos días por semana, se podrán contabilizar alrededor de 25 o 27 sesiones dependiendo de las festividades locales.

Estas sesiones se organizarán de la siguiente manera:

- 1 sesión → Inicio del curso y del trimestre.
- 2 sesiones → Ukemis (caídas, volteretas, ejercicios y juegos)
- 2 sesiones → Juegos para el conocimiento del propio cuerpo y la expresión corporal.
- 4 sesiones → Desarrollo de las habilidades motrices básicas (Fuerza, Resistencias, Flexibilidad y velocidad).
- 2 sesiones → Desarrollo del equilibrio y la orientación espacial.
- 2 sesiones → Desarrollo de la coordinación y manipulación de objetos.
- 2 sesiones → Desarrollo de la percepción espacio-temporal, recepción y lanzamiento de objetos.
- 2 sesiones → Desarrollo de la percepción sensorial.
- 2 sesiones → Circuitos de habilidades.
- 2 sesiones → Juegos orientados al judo.
- 2 sesiones → Judo pie (ejercicios y técnicas basadas en el juego y en el desarrollo de habilidades motrices).
- 2 sesiones → Judo suelo (ejercicios y técnicas basadas en el juego y en el desarrollo de habilidades motrices).
- 1 sesión → Libre

- 1 sesión → Final del trimestre.

Esta clasificación de las sesiones es orientativa, todas las sesiones integrarán los diferentes aspectos del judo, pero cada una estará más focalizada en fomentar uno de ellos. Además, el aprendizaje del judo mediante el juego será la base fundamental de las sesiones, por lo que en todas las sesiones se realizarán diferentes juegos y actividades lúdicas para crear un ambiente alegre y divertido para los niños@s.

La primera sesión del curso estará orientada a conocer a los alumnos, pasar lista, toma de contacto por parte de los alumnos y otra serie de cuestiones. El objetivo principal del primer día es que tanto los alumnos como el profesor se conozcan y disfruten en clase, por lo que se realizarán diferentes juegos y actividades para conocer el nivel de desarrollo motriz de los alumnos.

Como se menciona anteriormente, todos los aprendizajes del Judo están basados en juegos, actividades y ejercicios que desarrollan las habilidades motrices de los niños además de proporcionarles ciertos conocimientos sobre el Judo.

La programación diaria de cada sesión se realizará en unas fichas modelo (véase anexos) en las que se organiza una sesión completa con calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

A continuación, en los anexos, se exponen las sesiones que conforman esta propuesta didáctica.

CONCLUSIONES

La Propuesta de Innovación que encontramos dentro de este TFG se ha llevado a cabo a lo largo de este curso escolar 2015-2016 en dos colegios de Santander, Salesianos y Quinta Porrúa. Se ha llevado a cabo como actividad extraescolar, por lo que los alumnos realizaban también sus horas de Educación Física durante el horario lectivo.

Los alumnos del colegio de Salesianos se encuentran en 1º y 2º de Educación Primaria, las edades para las que están diseñadas las actividades de la propuesta por lo que ha podido realizarse satisfactoriamente.

Por el contrario, los alumnos del colegio de Quinta Porrúa son de menor edad, encontrándose todos entre los 3 y 5 años, es decir, en la etapa de Educación Infantil, lo que ha llevado a adaptar las sesiones a estos niños más pequeños y a simplificarlas para facilitar su comprensión.

Las conclusiones que podemos sacar de este trabajo son:

- En primer lugar se ha logrado el primer objetivo que se proponía de iniciar a los alumnos y alumnas en el deporte del judo educativo.
- Se observa una notable mejoría global desde comienzos del curso en octubre hasta su finalización en mayo en todos los alumnos que han participado.
- Todos los alumnos han mejorado en el desarrollo de las habilidades motrices. Se han dado casos en los que la mejora se aprecia notablemente, alumnos que comenzaron con poco equilibrio en los desplazamientos y han terminado el curso realizando los ejercicios como sus compañeros.
- Los alumnos y alumnas han aprendido fundamentos básicos del Judo como son las caídas y algunas técnicas de suelo y de pie, en los dos centros educativos. Se observa que los alumnos más mayores tienen más facilidad y mayor soltura para la realización de las técnicas. Los

más pequeños han aprendido a realizar de manera autónoma las volteretas.

- Se ha buscado fomentar el desarrollo de hábitos saludables de salud e higiene, promoviendo la higiene de cada alumno, (ropa limpia, calzado para ir al vestuario y/o los servicios, agua y merienda después de la actividad, etc.) y apoyando la realización de otras actividades físicas.
- Se aprecia la aceptación del valor del respeto en todos los alumnos. Para entrar y salir del dojo todos los alumnos independientemente de la edad piden permiso y saludan. Respeto a las normas de clase, a los compañeros y al maestro.
- Todos los alumnos han desarrollado valores prosociales como ayuda, compañerismo, colaboración, trabajo en equipo, etc. Esto se puede apreciar fácilmente en la superación de enfados y riñas y en la creación de grupo-clase durante el curso.
- Se ha desarrollado la capacidad de superación de dificultades ante determinadas situaciones motrices en todos los alumnos y alumnas pudiendo apreciarlo más en aquellos que a comienzo del curso no se atrevían a realizar algunas actividades y que finalmente lo han logrado.
- Se ha fomentado un desarrollo afectivo y social adecuado en todos los alumnos y alumnas. Se puede apreciar en una alumna concreta la superación del miedo al contacto físico, actualmente es capaz de jugar a pillar, dejarse agarrar por los compañeros, etc.
- Es importante destacar que ninguno de los alumnos que ha participado en esta propuesta ha sufrido ningún daño. Todas las actividades han sido controladas y se han utilizado todas las medidas de seguridad necesarias. En cualquier caso, se disponía de un botiquín y un teléfono móvil con todos los números de contacto de los padres y familiares por si fuera necesario.
- En general, se ha fomentado una educación integral.

Resumiendo esta Propuesta de Innovación se ha ajustado a lo esperado y se han logrado los objetivos que se proponían al comienzo. Con esto podemos pensar que se puede llevar a cabo en otros centros educativos y adaptarse para ser ampliada para otros niveles o etapas.

No hay que olvidar que la propuesta se ha desarrollado a la vez que el curso académico por lo que ha resultado una ampliación a la actividad diaria que realizaban los alumnos que han participado.

Tampoco podemos olvidar que existen más propuestas educativas válidas que se pueden llevar a cabo en los centros educativos.

Por último, como educadores debemos fomentar una educación global e integradora y promover una vida saludable en todos los alumnos mediante ejercicio físico diaria y una alimentación equilibrada. Para ello existen también otras propuestas educativas como el desayuno saludable.

POSIBLES LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Se pueden llevar a cabo numerosas investigaciones derivadas de las conclusiones de la realización de este trabajo, además de otros estudios sobre el Judo, el Juego y la Educación Física.

- Una posible línea de investigación sería la repercusión de la realización del Judo en adultos, es decir, como afecta el Judo en la liberación del estrés del trabajo y la actividad física diaria.

Muchos adultos tienen problemas de salud a causa del estrés, la cantidad de horas de trabajo y la poca actividad física. Se puede promover la realización de un estudio en individuos que padezcan estos problemas y como solucionarlos a través del entrenamiento del Judo.

- Otra posible línea de investigación sería la observación y el análisis de los alumnos que realizan la propuesta de innovación y su continuación en años posteriores.

Este estudio podría cuestionarse preguntas como: ¿Los alumnos que han realizado esta actividad física siguen realizándola en años siguientes?, ¿Qué porcentaje de alumnos deja la práctica del judo, o la práctica de cualquier actividad física?, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álamo Mendoza, J. M. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apunts: educación física y deportes* N°104, 88-95.

Alba Pérez, M. (2012). *¿Por qué el judo puede estar entre las asignaturas del sistema educativo reglado?* Recuperado de: <http://www.judoaljuval.com/pdf/LA%20IMPORTANCIA%20DEL%20JUDO%20EN%20EL%20SISTEMA%20EDUCATIVO%20INFANTIL.pdf>

Caillois, R. (1986). *Los juegos y los hombres. Las máscaras y el vértigo*. Fondo de Cultura Económica. México.

Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Díaz Lucea, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Zaragoza, Editorial Inde.

Escribá Fernández-Marcote, A. (1998). *Los juegos sensoriales y psicomotores en la E.F.: propuesta de unidades didácticas y fichas de clase*. Editorial Gymnos, S.L.

García Blanco, S. (2006). Juego y deporte: aproximación conceptual. *Apunts: educación física y deportes* N° 83, 82-89.

García Fernández, P. (2005). *Fundamentos teóricos del juego*. Wanceulen Editorial Deportiva S.L.

García López, A., Gutiérrez Hidalgo, F., Marqués Escámez, J. L., Román García, R., Ruiz Juan, F. & Samper Márquez, M. (2000). *Los juegos en la educación física de los 6 a los 12 años*. Zaragoza, Editorial Inde.

Huizinga, J. (1990). *Homo ludens*. Madrid: Editorial Alba.

Jurado Piña, M. D. (2005). El judo y las actividades de lucha dentro del área de Educación Física. *Revista Digital Buenos Aires* Año 10, N°85.

Mirallas Sariola, J. A. (1988). Bases biomecánicas para una didáctica del judo. *Apunts : educación física y deportes* Nº21, 67-80.

Monroy, A. J. & Sáez Rodríguez, G. (2007). *Historia del Deporte. De la Prehistoria al Renacimiento*. Sevilla: Editorial Wanceulen.

Morillas González, C. (1990). Huizinga-Caillois: Variaciones sobre una visión antropológica del juego. *Enrahonar: Cuadernos de Filosofía* Nº16, 11-39.

Moyles, J. R. (1990). *El juego en la educación infantil y primaria*. Ediciones Morata, S. A.

Pérez Feito, J. M., Delgado López, D. & Núñez Vivas, A. I. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Madrid: Editorial Pila Teleña.

REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Anexo I. Boletín Oficial de Cantabria, 1 de marzo de 2014, núm. 52.

Sáenz-López Buñuel, P. (1999). La importancia de la Educación Física en Primaria. *Apunts: educación física y deportes* Nº57, 20-31.

Sáez Rodríguez, G & Monroy Antón, A. (2010). Evolución del juego a lo largo de la historia. *Revista Digital Buenos Aires Año 15, Nº143*.

Sánchez Gandoy J. A. *El Judo, deporte educativo de primer orden*. Recuperado de: <http://judoaragones.galeon.com/edugand.pdf>

Trigueros Cervantes, C. (2002). Reflexiones acerca del juego. *Revista Digital Buenos Aires Año 8, Nº46*.

Torres Casadó, G. & Castarlenas Llorens, J. L. (2004). Deporte, estilo de vida activo y población: consideraciones a través del judo. *Apunts: educación física y deportes* Nº75, 32-38.

ANEXOS

1. Normas básicas para la clase de Judo



Manual de normas básicas para clase de... JUDO!



El éxito no es el final, la derrota no es fatal,
Lo importante es el coraje de seguir adelante.

Las 8 máximas del Judo.

Respeto del lugar Dojo:

Al llegar o salir del Dojo hay que saludar. Es conveniente saludar cada vez que se entra o se sale del Tatami. Habrá que salir del Dojo en orden y dejándolo limpio (incluidos los vestuarios y los baños).

Puntualidad:

Hay que ser puntual y respetar los horarios de comienzo y fin de las clases. Si se llega tarde es de buena educación excusarte con el profesor y esperar a que te den permiso para entrar en el Tatami. La perseverancia y asiduidad son necesarias para conseguir grandes progresos.

Colaboración:

Los que tienen mayor grado tienen el deber de ayudar a los que saben menos. Es conveniente escuchar sus consejos con atención. Hay que ayudar a los compañeros para que progresen y no molestarles.

Educación:

Es importante ser discretos y no hablar en voz alta, mientras no se esté practicando judo hay que estar atento a las

explicaciones del profesor. Es conveniente desvestirse sólo en el vestuario (sin ayuda de los padres).

Higiene:

Tener el cuerpo y la ropa limpia (kimono) es respetarse y respetar a los demás. Las uñas tienen que estar limpias y cortas. No hay que estar descalzos fuera del Tatami. Una buena higiene es necesaria para el ser humano.

Convivencia:

La cortesía y buena convivencia favorecen el nacimiento de amistades. Éstas constituyen uno de los objetivos del Judo.

Respeto a las personas:

Al principio y al fin de la clase, los alumnos y el profesor se saludan. Hay que saludar al compañero antes y después de cada ejercicio. Es necesaria la autorización del profesor para irse del tatami.

Perseverancia:

Es la clave del progreso técnico y mental. Más que la realización de la técnica perfecta o la victoria es en la perseverancia donde el judoka se realiza. Es una cualidad rutinariamente ligada a la escucha de los consejos del profesor.

3. Rúbrica para la evaluación

Ítems a evaluar:	Sí	No
La propuesta se ha llevado a cabo		
Los alumnos han colaborado activamente		
Ha habido participación por parte de las familias		
Se han logrado los objetivos propuestos		
Se han trabajado los contenidos propuestos		
Se han desarrollado las habilidades motrices		
Se ha mejorado el nivel de motricidad		
Se ha logrado un hábito de vida activa		
Se observa un cambio en la actitud de los alumnos		
Ha habido apoyo por parte del centro (equipo directivo, otros docentes, etc.)		
Se ha logrado una cohesión de grupo-clase		
Posibilidad de llevar a cabo la propuesta en años posteriores		
Posibilidad de llevar a cabo la propuesta en los otros cursos, (desde 1º a 6º de primaria).		
Observaciones:		
Propuestas de mejora / ideas a tener en cuenta:		

4. Ficha de evaluación para el alumnado

Nombre y apellidos:

Curso:

Fecha:

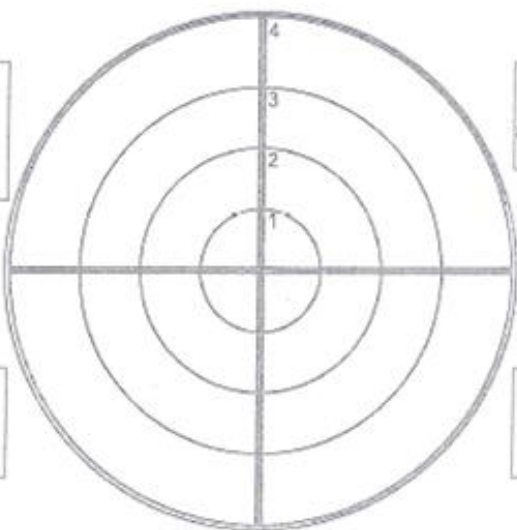
Diana de coevaluación del trabajo en equipo

Evalúa a tus compañeros y a tus compañeras en el trabajo que habéis realizado juntos.

Fíjate en la leyenda y da tu puntuación al equipo; después, colorea el sector según corresponda y, en un vistazo, comprobarás tu evaluación.

Tus compañeros y tus compañeras harán lo mismo que tú, y el resultado será vuestra coevaluación.

<p style="text-align: center;">Leyenda</p> <p>4: Siempre 3: Casi siempre 2: Algunas veces 1: Casi nunca</p>	<p style="text-align: center;">Integrantes del equipo</p> <p>Nombre:</p> <p>Nombre:</p> <p>Nombre:</p> <p>Nombre:</p>
--	--



Los integrantes del equipo han colaborado en la realización de las tareas

Los integrantes del equipo han aportado ideas para realizar el trabajo

Los integrantes del equipo se han implicado en el trabajo

Ha sido agradable trabajar con el equipo

5. Sesiones

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 1	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los compañeros. • Conocimiento de pequeños gustos o aficiones. • Fomento de la creación de grupo-clase. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Petos. • Balones de gomaespuma. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Los paralíticos. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: 4 participantes se la quedarán y tendrán que correr abrazados a sí mismos para pillar a los demás. Cuando uno sea pillado cambiará su rol con el que le ha pillado.</p> <p>Variantes: En vez de ser locos, podrán ser enfermeros; los que pillan llevarán un peto para ser identificados. El que es pillado pasa a pillar también hasta que no quede nadie a quien pillar.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Nombres. <p>Descripción: Se colocan los participantes en un corro, primero se hace una ronda de nombres, luego se coge una pelota y se la lanzan de forma aleatoria diciendo el nombre de la persona a la que se la lanza.</p> <p>Variantes: En la ronda de nombres se añade un gesto o un ruido, luego se tiene que repetir el nombre y el gesto o ruido.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Abrazos y besos. <p>Descripción: Se colocan en un semicírculo, comienza uno de un extremo hacia la derecha diciendo: - Hola me llamo Jordi. ¿Y tú? - Yo Miriam. - Esto es un beso. - ¿Un qué? - Un beso. Y le da un beso. Así hasta llegar al final. Al mismo tiempo por el otro extremo empieza otro hacia la izquierda diciendo: - Hola me llamo Dani. ¿Y tú? -Yo Mario. - Esto es un abrazo. -¿Un qué? - Un abrazo. Y le da un abrazo. Así hasta el final.</p> <p>Variantes: Las variantes pueden ser cambiar los besos y los abrazos por otro tipo de saludos.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te comerías? <p>Descripción: Se colocan los participantes en un corro, primero se hace una ronda de nombres mientras se nombra una comida que le gusta a cada uno. Luego se coge una pelota y se la lanzan a otro compañero diciendo su nombre y la comida.</p> <p>Variantes: Se puede cambiar la comida por un objeto que se llevarían a la playa.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Juega con mi nombre. <p>Descripción: Se colocarán todos los participantes en círculo. Comenzará un participante diciendo su nombre y con cada letra tendrá que decir algo que le identifique.</p> <p>Variantes: Los participantes tendrán que recordar el nombre y las características de los demás y más tarde repetir lo que han dicho.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 2	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación a las volteretas y caídas (ukemis). • Conocimiento de las distintas formas de caer. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas blandas para las caídas. • Pelota de gomaespuma. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Los paralíticos. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán 4 participantes que llevarán una pelota bajo el brazo. Estos 4 tendrán que pillar al resto sin que se les caiga la pelota. Cuando alguno sea pillado cambiará su rol.</p> <p>Variantes: Los participantes que tengan que pillar llevarán dos pelotas, una bajo el brazo y la otra entre el cuello y el hombro.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro ukemi tumbado. <p>Descripción: Se colocarán todos los alumnos tumbados en el tatami y comenzarán golpeando con las palmas de las manos en el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ushiro ukemi sentados. <p>Descripción: Se colocarán sentados en el tatami, y se inclinarán para tumbarse a la vez que golpean con las manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ushiro ukemi de cuclillas. <p>Descripción: Se colocarán de cuclillas en el tatami, y se irán sentando hasta inclinarse por completo para poder tumbarse a la vez que golpean con las manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ushiro ukemi de pie. <p>Descripción: Se colocarán de pie en el tatami, se irán sentando hasta inclinarse por completo para poder tumbarse y golpear a la vez con las manos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae ukemi tumbado. <p>Descripción: Se colocarán todos los alumnos tumbados en el tatami y comenzarán golpeando el suelo con las manos en forma de triángulo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae ukemi de rodillas. <p>Descripción: Se colocarán todos los alumnos de rodillas en el tatami y se lanzarán al suelo golpeándolo con las manos en forma de triángulo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae ukemi de pie arrodillándose. <p>Descripción: Se colocarán todos los alumnos de pie en el tatami y se irán arrodillando hasta poder lanzarse al suelo golpeándolo con las manos en forma de triángulo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae ukemi de pie. <p>Descripción: Se colocarán todos los alumnos de pie en el tatami, darán un salto abriendo las piernas y se lanzarán al suelo golpeándolo con las manos en forma de triángulo.</p>	
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Lindo gatito. <p>Descripción: Se colocan todos los participantes en corro menos uno. Éste tendrá que ponerse a cuatro patas y acercarse a uno de sus compañeros maullando. El otro tiene que acariciarlo y decir “pobre gatito” tres veces seguidas. Si se ríe se cambiarán los roles y pasará a ser el siguiente gato.</p> <p>Variantes: Se puede cambiar el animal, en vez de imitar a un gato esta vez será un león y tendrán que demostrar que son más grandes y feroces.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria		Sesión: 3	Fecha:
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">• Iniciación a las volteretas y caídas (ukemis).• Conocimiento de las distintas formas de caer.			
Materiales:			
<ul style="list-style-type: none">• Colchonetas blandas para las caídas.			
Calentamiento			
<ul style="list-style-type: none">• Las tortugas. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán dos participantes, los demás se colocarán a cuatro patas en un extremo del campo. Los jugadores tendrán que llegar hasta el otro extremo sin ser pillados. Para evitar ser pillados se pueden colocar boca arriba y mover piernas y brazos, en caso de ser pillados tendrán que volver a empezar.</p> <p>Variantes: Los jugadores que sean pillados pasarán a pillar también.</p>			
Parte Principal			
<ul style="list-style-type: none">• Migui/hidari yoko ukemi tumbado. <p>Descripción: Se colocarán todos los alumnos tumbados de costado en el tatami y comenzarán golpeando con una de las palmas de las manos en el suelo, luego con la otra.</p> <ul style="list-style-type: none">• Migui/hidari yoko ukemi sentado. <p>Descripción: Se colocarán sentados en el tatami, y se inclinarán para tumbarse a la vez que golpean con una de las manos, luego con la otra.</p> <ul style="list-style-type: none">• Migui/hidari yoko ukemi de cuclillas. <p>Descripción: Se colocarán de cuclillas en el tatami, y se irán sentando hasta inclinarse por completo para poder tumbarse a la vez que golpean con una de las manos, luego con la otra.</p>		<ul style="list-style-type: none">• Migui/hidari yoko ukemi de pie. <p>Descripción: Se colocarán de pie en el tatami, se irán sentando hasta inclinarse por completo para poder tumbarse y golpear a la vez con las manos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Voltereta hacia delante. <p>Descripción: Se colocarán en una fila e irán haciendo una voltereta de uno en uno con ayuda del profesor.</p> <ul style="list-style-type: none">• Migui/hidari mae maware ukemi o zempo kaiten ukemi. <p>Descripción: Se colocarán en una fila e irán haciendo la caída de uno en uno con ayuda del profesor, colocando la mano contraria en el suelo a la vez que se adelanta una pierna, y girando suavemente sobre uno de los hombros para golpear finalmente el suelo con la mano libre.</p>	
Vuelta a la Calma			
<ul style="list-style-type: none">• Patitas de elefante. <p>Descripción: Se colocan todos los participantes en círculo menos uno que se pondrá en medio. Se dará una moneda a los del corro y se la tendrán que pasar hasta que el del medio diga basta. El del medio tendrá que descubrir quién tiene la moneda para ello puede decir “splash” y todos tendrán que echar las manos sobre la mesa, también puede decir “patitas de elefante” y tienen que levantar las manos y moverlas y por último, pueden decir “tipi tipi tipi” entonces tendrán que dar golpecitos en la mesa con los dedos.</p>			

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 4	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del propio cuerpo y del de los demás compañeros. • Fomento de la expresión corporal. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pelota de gomaespuma. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • La pesca. → Obj. Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedan 6 niños y los demás corren para salvarse. Cuando pillan a un niño, éste se sienta en el suelo. Cuando han pillado a todos, salen otros 6 niños a pillar.</p> <p>Variantes: Se pueden librar de distintas formas. Cuando son pillados se les puede mandar a una cárcel para que les salven los compañeros. Los que pillan tienen que desplazarse de otra forma distinta, pata coja, mano en la cabeza, etc.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Mano, cabeza, pie. <p>Descripción: Se la quedarán tres participantes que tendrán que pillar al resto. Para evitar ser pillados tendrán que tocarse la cabeza con las manos y después los pies. Si pillan a alguno se cambiarán los roles.</p> <p>Variantes: Para evitar ser pillados tendrán que tocarse con las manos, primero la cabeza, luego las rodillas y por último los pies.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Cabeza, pie. <p>Descripción: Se dividirán en dos equipos y jugarán un partido, pero en vez de pasarse solo con el pie tendrán que variar los pases. Primero se pasarán de cabeza y luego con el pie. Se podrá coger con la mano pero el que tenga el balón no podrá moverse.</p> <p>Variantes: Se variarán un poco más los pases. Primero se pasará con la cabeza, luego con las manos y por último con los pies.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • A por el balón. <p>Descripción: Se colocan los alumnos en dos grupos. Uno de los grupos se coloca en una esquina del tatami y entre todos se esconden un balón en los judoguis, tienen que conseguir cruzar el tatami a cuatro patas con el balón. El otro equipo tiene que evitar que crucen con el balón, quitándoselo o evitando que lleguen. Luego cambiarán los roles.</p> <p>Variantes: Podrán pasarse el balón de entre los integrantes del equipo.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Los instrumentos. <p>Descripción: Se colocan todos los participantes en círculo menos uno que saldrá de la habitación. Los demás tendrán que elegir a uno que será el director de la orquesta. Comenzarán todos tocando un instrumento y el que ha salido tendrá que adivinar quién es el director. Cuando quiera el director cambiará de instrumento y todos le seguirán y cambiarán lo antes posible de instrumento para que no le pillen.</p> <p>Variantes: En vez de hacer instrumentos de música se pueden hacer otro tipo de gestos, comer, beber, conducir, etc.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 5	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del propio cuerpo y del de los demás compañeros. • Fomento de la expresión corporal. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Colchoneta grande. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Ku Ba Libre. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedan 6 niños y los demás corren para salvarse. Cuando pillan a un niño, éste se sienta en el suelo. Para evitar ser pillado un niño tienen que gritar Ku, si viene un segundo niño gritará Ba y el tercero tiene que pasar por debajo para librarse diciendo libre. Cuando han pillado a todos, salen otros 6 niños a pillar.</p> <p>Variantes: Mantequilla, stop, judo-stop, túneles y puentes, etc.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • El ascensor. <p>Descripción: Se colocará una colchoneta de pie y los participantes tendrán que salir y colocarse detrás de ella. Tendrán que hacer como si bajarán en ascensor.</p> <p>Variantes: Puede hacer más situaciones, como si se tropezaran, etc.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Antes, durante y después. <p>Descripción: Se dividirá a los jugadores en tríos. Cada equipo tendrá que representar 3 escenas relacionadas. Los demás tendrán que adivinar el orden de las escenas y de qué se tratan.</p> <p>Variantes: Podrán representar las escenas y añadirles ruiditos, pero sin hablar.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Visualización. <p>Descripción: Se colocarán los participantes por parejas. Uno de la pareja le contará una historia y el otro tendrá que imaginársela y representarla con los ojos cerrados.</p> <p>Variantes: Se cambiarán los roles.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • La evolución. <p>Descripción: Primero se elegirá una serie de gestos para cada etapa de la evolución. Primero todos los participantes serán amebas, después dinosaurios, luego hombres prehistóricos, después orangutanes y por último, personas. Para pasar de etapa se tienen que encontrar con otro compañero que esté en la misma etapa evolutiva y hacer piedra, papel o tijera, el que gane evolucionará y el que pierda seguirá siendo lo mismo.</p> <p>Variantes: Se podrán añadir etapas de la evolución para hacer el juego más largo.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 6	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las habilidades motrices básicas. • Desarrollo de la fuerza. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Optativos, para marcar las líneas conos o chinos. • Cuerdas. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • El río de cocodrilos. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se divide el área en tres zonas, dos en los extremos y una central. Todos los niños se colocan en un extremo y tres niños se colocan en medio. Éstos del medio son cocodrilos que tienen que pillar a los que crucen al otro extremo cuando suene el silbato. Si pillan a alguien se convierte en una piedra y se sienta en el suelo hasta que estén todos pillados.</p> <p>Variantes: Cuando son pillados en vez de convertirse en piedra se convierten en cocodrilos que también pillan.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Tira del cinturón. <p>Descripción: Se colocan por parejas, uno de ellos se tumba en el suelo boca arriba y agarra una punta de un cinturón, y el otro tiene que llevarle arrastrando de una esquina a la otra del tatami. Cuando lleguen cambian los roles.</p> <p>Variantes: El compañero que se tumba se coloca boca abajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llévame contigo. <p>Descripción: Se colocan en una esquina del tatami por parejas, cuando oigan “hajime”, uno de los compañeros de la pareja se tiene que subir en la espalda del otro y éste correr hasta la otra esquina. Cuando lleguen cambiarán los roles.</p> <p>Variantes: se coloca uno delante del otro y le empuja por la espalda de un lado del tatami al otro lado, evitando que se caiga. Luego se cambian los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nudo humano. <p>Descripción: Se dividen en dos grupos. Uno de ellos se coloca tumbado en el suelo y se agarran entre ellos. Los compañeros del otro equipo cuando oigan “hajime” saldrán corriendo a separarles y a llevarles a la otra esquina del tatami de uno en uno. Cuando terminen los grupos cambiarán los roles.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Presi, vice, secre. <p>Descripción: Se colocan todos los participantes en círculo. Tres de ellos cambiarán sus nombres por los de presi, vice y secre. Tendrán que llamarse unos a otros diciendo: “Dani Dani vice vice”, “vice vice Miriam Miriam”. Si alguien tarda mucho en decir un nombre o se confunde, el de su derecha pasará a ser secre, el siguiente vice y el siguiente presi.</p> <p>Variantes: Cambiar los nombres de presi, vice y secre por frutas.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 7	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las habilidades motrices básicas. • Desarrollo de la resistencia. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Conos. • Cuerdas. • Dibujos de figuras. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Pillar con el cinturón. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedan 6 compañeros que tienen que pillar a los demás con un aro. Hay conseguir que el compañero al que pillan quede dentro del aro. Cuando sea pillado un compañero, se le da el aro y se hace un cambio de rol.</p> <p>Variantes: Cambiar los cinturones por otros materiales: aros, cuerdas, etc.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Rompe-piernas. <p>Descripción: Se colocan todos los jugadores de cuclillas, dos se la quedarán y pillarán al resto. En medio del campo habrá 3 chinos, cuando un jugador coja uno de ellos, tendrá unos segundos para levantarse y descansar.</p> <p>Variantes: Los jugadores que tengan que pillar podrán llevar unos chinos en la mano y lanzarlos para pillar antes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rey, rey. <p>Descripción: Se colocan los niños de tres en tres, dos dan a la comba con el cinturón o una cuerda y el otro salta mientras todos cantan una canción: Rey, rey; Cuántos años duraré; Los que tengo y los que haré; 7, 8, 9, 10....</p> <p>Variantes: Existen otros muchos juegos para saltar a la comba: el motrollón, el pimienta colorado, el cocherito leré, la reina de los mares, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acroport. <p>Descripción: Se colocan los alumnos en distintos grupos y a cada grupo se le da una serie de figuras que tienen que realizar entre todos. Luego tendrán que mantenerse en esa posición durante un tiempo determinado.</p> <p>Variantes: Se varían los integrantes de los grupos y las figuras.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • El médico. <p>Descripción: Se colocan todos en círculo menos uno que saldrá de la habitación, éste será el médico. Los demás tendrán que escoger una enfermedad (actuar como el compañero de su derecha), cuando el médico entre en la habitación tendrá que adivinar que enfermedad tienen los demás para ello podrá hacer preguntas a cualquiera. Los demás solo podrán responder si o no.</p> <p>Variantes: Cambiar la enfermedad, cuando el médico haga una pregunta que termine en vocal contestarán que sí y cuando acabe en consonante contestarán no.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 8	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las habilidades motrices básicas. • Desarrollo de la velocidad. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Aros y silbato. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Pista de aterrizaje. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se colocan tantos aros en el suelo como niños haya. Los niños comienzan a correr por la sala y cuando suene el silbato tienen que correr a meterse dentro de un aro. En la siguiente partida se quita un aro, y cuando vuelva a sonar el silbato uno de los niños no tendrá aro donde meterse y será eliminado. Progresivamente se irán quitando los aros y eliminando los niños hasta que solo quede uno.</p> <p>Variantes: En vez de ser eliminados los niños cuando no tengan aro tienen que ir desplazándose de otras maneras.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Los apoyos. <p>Descripción: Los participantes se dividirán en varios equipos y se colocarán en la línea de salida. Cuando el monitor diga un número, tendrán que salir por equipos con el número de apoyos que se ha dicho entre brazos y pies.</p> <p>Variantes: Cada equipo tendrá que llevar a un integrante del grupo en volandas y cumplir con el número de apoyos que se ha dicho.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persígueme si puedes. <p>Descripción: Se colocarán los participantes por parejas. Uno irá delante del otro andando, cuándo éste quiera saldrá corriendo y el otro tendrá que ir a pillarle. Después se cambiarán los roles.</p> <p>Variantes: Se dividirá a los participantes en tríos. Uno irá en medio de los otros dos, cuándo éste quiera saldrá corriendo y los otros dos tendrán que ir a pillarle. Después se cambiarán los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de coches. <p>Descripción: Se dividirá a los participantes en grupos. Uno se colocará dentro y el resto rodeándole, dependiendo del modelo de coche que diga el monitor saldrá el de dentro de cuclillas, de pie, de espaldas, etc.</p> <p>Variantes: Se colocarán dos en el centro del grupo y tendrán que salir de la mano.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Splash. <p>Descripción: Se colocan todos en círculo entrelazando las manos, es decir, entre mis manos tiene que estar la mano izquierda de mi compañero de la derecha y la mano derecha de mi compañero de la izquierda. Tienen que mandar un mensaje para ello, si dan un golpe a la mesa, el mensaje pasa al compañero, si dan dos golpes, se cambia de sentido y si dan un golpe con el puño cerrado se saltan una mano. Cuando alguien se confunda se le quitará esa mano.</p> <p>Variantes: Se pueden añadir más movimientos, por ejemplo, si se da con la mano al revés se saltarán dos manos.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 9	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las habilidades motrices básicas. • Desarrollo de la flexibilidad. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pelota de gomaespuma. • Cuerdas. • Hojas y lápices. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • La bolera. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán dos participantes que pillarán al resto, para ello tendrán que lanzar una pelota de gomaespuma para darles. Cuando alguno sea dado cambiará su rol con el que le ha pillado.</p> <p>Variantes: El jugador que tiene el balón tendrá que pillar al resto lanzando el balón y dando un bote. Si da más de dos botes o no da ninguno no será válido.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Dibuja lo que quieras. <p>Descripción: Se colocan por parejas. A una distancia se pone un chino por pareja con una hoja y un boli. Se dirá un tema amplio, y tendrán que, por relevos, correr hasta el chino y dibujar todo lo que les dé tiempo en 20 sg, pero tienen que colocarse de pie con las piernas abiertas y flexionándose hacia abajo.</p> <p>Variantes: La siguiente vez harán el dibujo sentados con las piernas abiertas y flexionándose hacia delante.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estírame. <p>Descripción: Se colocan los alumnos por parejas, se sientan en el tatami con las piernas estiradas y chocando los pies. Cada uno agarra un cinturón por un extremo, primero comienza uno echándose hacia atrás obligando al compañero a echarse hacia delante. Luego cambiarán los roles.</p> <p>Variantes: Pueden doblar el cinturón por la mitad para obligarse a inclinarse más.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atrápalo si puedes. <p>Descripción: La pareja se sienta frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno coloca su cinturón detrás de la espalda. Cada uno tiene que intentar coger el cinturón del compañero sin quitar las piernas ni flexionarlas.</p> <p>Variantes: Se repite con una mano en la cabeza.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Los disparates. <p>Descripción: Se colocarán todos en corro y uno le pregunta al de su derecha: “Para qué sirve...” y el de su derecha le contestará: “Sirve para...”; a la vez le preguntará al de su derecha “Para qué sirve...”, pero con otra cosa diferente, así tendrán que ir respondiendo todos. Cuando hayan terminado, el primero dirá: “este (el de su izquierda) me preguntó que para qué sirve __, y este me ha contestado que para __ (el de su derecha). Así se formarán los disparates.</p> <p>Variantes: Al dar las respuestas y las preguntas no se podrá pronunciar la vocal “a”.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 10	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del equilibrio. • Desarrollo de la orientación espacial. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Aros y balones. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Pelota cazadora. <p>Descripción: Se dejan tres balones en la sala, todos los niños se colocan de pie. Un niño coge el balón y lanza a dar a otro, si le da éste se sienta y sino le da, la pelota cae al suelo y otro niño puede cogerla. Cuando un niño es eliminado se sienta y para librarse o coger el balón y dar a otro niño, o pasarle el balón a otro niño eliminado.</p> <p>Variantes: Coger el balón en el aire para salvarse.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • La cesta de las frutas. <p>Descripción: Se coloca en el suelo un círculo de aros, y se mete cada niño en un aro menos uno que se queda en el centro. Cada niño será una fruta distinta, y cuando el profesor diga esa fruta, todos tendrán que correr a cambiarse de aro y el del medio intentará robar el sitio a otro compañero.</p> <p>Variantes: Cuando el profesor diga macedonia todos tendrán que cambiarse de aro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las olas. <p>Descripción: Se coloca un círculo de aros en el suelo y se pone un niño por aro, menos uno que se coloca en el centro. Cuando el profesor diga ola a la derecha, todos tienen que dar un brinco hacia la derecha, cuando el profesor diga ola a la izquierda, todos tienen que dar un brinco hacia la izquierda. Por último, cuando el profesor diga tempestad, todos tienen que cambiarse de sitio, incluido el del medio.</p> <p>Variantes: Se puede introducir otras consignas para hacerlo más divertido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calles y avenidas. <p>Descripción: Se colocan todos los alumnos en filas con los brazos extendidos menos dos compañeros, uno de ellos pillará al otro. Este para evitar ser pillado correrá entre los compañeros pero cuando el monitor diga "calles" todos girarán 90º por lo que el camino cambiará. Cuando el monitor diga "avenidas" volverán a la posición anterior. Cuando el que evita ser pillado se canse puede colocarse en el sitio de uno de los compañeros que forma calle. Si es pillado cambiarán los roles.</p> <p>Variantes: Cuando el profesor diga terremoto, todas las calles y avenidas cambiarán.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • El ratón y el gato. <p>Descripción: Todos los participantes sentados en círculos. Se entregará una pelota grande a un participante, esta pelota será el gato. A otro que esté situado a la derecha o izquierda, se le dará otra pelota, la cual será el ratón. A la señal la pelota grande (el gato), deberá ir pasándose de mano a mano, para intentar atrapar a la otra pelota (el ratón) la cual también estará en movimiento.</p> <p>Variantes: Se añadirá una tercera pelota que será el perro, los participantes tendrán que intentar que el perro alcance al gato, y a su vez, el gato al ratón. También se podría añadir una cuarta pelota que sería el elefante, el ratón cazaría al elefante.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 11	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del equilibrio. • Desarrollo de la orientación espacial. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Aros. • Tiza. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Cocodrilos y sardinas. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se divide a los alumnos en dos grupos, un grupo será de cocodrilos y el otro grupo de sardinas. Se delimita el campo en tres partes, un círculo central, la casa de los cocodrilos y una zona en cada extremo del campo que serán las casas de las sardinas. Los cocodrilos pillan a las sardinas, cuando una sardina es pillada, el cocodrilo la conduce hasta su casa y ésta se queda dentro hasta que otra sardina la libere tocándole la mano. Las sardinas dentro de sus casas no pueden ser pilladas.</p> <p>Variantes: Delimitar distintas zonas del campo. Cambio de roles, cuando un cocodrilo pilla a una sardina esta también se convierte en cocodrilo.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Las 4 esquinas. <p>Descripción: Dejamos cuatro aros, uno en cada esquina. Se colocan en grupos de 5, uno por esquina y otro en medio. Cuando suene el silbato, cada niño tiene que cambiarse de esquina y el del medio intentar robar la esquina a otro.</p> <p>Variantes: Cambiar a todos los niños de cuadrado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cielo. <p>Descripción: Se dibuja un círculo en el suelo con distintas casillas. Cada jugador tiene que conseguir llegar a la casilla de cielo a la pata coja sin pisar ninguna línea, si pisa una línea los compañeros le gritarán “pita” y tendrá que pasar el turno al siguiente compañero. Si consigue llegar al cielo y retroceder, podrá poner su nombre a una casilla, ningún compañero podrá pisar su casilla salvo él, que podrá hacerlo con los dos pies.</p> <p>Variantes: Modificar la forma del dibujo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uno contra otro. <p>Se colocan los alumnos por parejas con un cinturón en el suelo en forma de círculo. Cada pareja se colocará dentro agarrándose de las manos y con uno de los pies tocándose por la punta. Cada uno intentará tirar al compañero fuera del círculo.</p> <p>Variantes: Se colocan de rodillas uno frente a otro e intentarán sacarse del círculo.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Los cuadrados. <p>Descripción: Se colocarán los participantes por parejas y cogerán un papel y dos bolis. Antes de empezar a jugar tendrán que poner muchas filas de puntitos. El juego consiste en formar cuadrados uniendo los puntos con rayitas. Solo pueden poner rayas de una en una, y primero uno y luego el otro.</p> <p>Variantes: En vez de hacer cuadrados tendrán que unir los puntos formando triángulos. Luego podrán alternar triángulos y cuadrados dando una puntuación diferente favoreciendo a los cuadrados que son más grandes.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 12	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la coordinación musical y manipulación de objetos. • Desarrollo de las habilidades sensoriales. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Música: el trenecito de Ana Belén y Miguel Bosé. • Conos de colores. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Comecocos. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán 3 participantes que tendrán que pillar a los demás. Los jugadores sólo podrán desplazarse por las líneas de separación de las colchonetas. Cuando alguno sea pillado se cambiará el rol con el que le ha pillado.</p> <p>Variantes: Cuando un jugador sea pillado se quedará sentado, los demás no podrán pasar por la línea en la que esté él.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • El trenecito. <p>Descripción: Se colocan los niños en filas de 4, el primero de la fila es la locomotora y el último será el farolillo. Cuando el silbato suene, el primero se colocará el último, cambiándose los roles. Cuando suene el tambor, los dos primeros pasarán al final, cambiándose también los roles. Cada vez que suene la caja china, la locomotora irá dejando los vagones sentados en el suelo, sonará una vez más y los irá recogiendo. Por último, cuando deje de sonar la música todos los trenes se separan e irán por la sala, cuando vuelva a sonar la música los vagones tendrán que volver a juntarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ki Koi Kimo. <p>Descripción: Se colocan los niños por la sala, la música comienza a sonar y los niños bailan individualmente al ritmo de la música. En un momento la música cambia de ritmo y los niños tienen que buscar una pareja y ponerse en frente, y comienzan: con el brazo derecha, pim, pam (hacia arriba), pim, pam, pum (hacia abajo), con las manos, derecha, izquierda, un, dos, tres. Y siguen bailando hasta que cambia el ritmo de la música y buscan otra pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindesica. <p>Descripción: Se colocan todos los niños en un círculo, menos uno que se pone en medio. Comienzan a girar al ritmo de la música (8 pasos hacia la derecha y otros 8 pasos hacia la izquierda). Se paran todos y el del medio realiza un movimiento mientras todos los del círculo le aplauden. Todos los del círculo imitan el movimiento del niño del medio, y éste aplaude. El del medio se mete dentro del círculo y sale el compañero siguiente. Todo al ritmo de la música que cambia al cambiar de actividad.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • El telegrama. <p>Descripción: Se colocan todos los niños en un círculo sentados y dados de la mano. Uno de ellos será el policía. Un niño del grupo comienza diciendo “mando un telegrama a __”, y seguidamente apretará la mano de uno de los compañeros de al lado, para que de uno en uno vayan pasando ese apretón de manos hasta el que ha nombrado. El policía tiene que estar muy atento para encontrar por qué lado ha mandado el mensaje y pillar a alguno mandando el mensaje.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 13	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la coordinación musical y manipulación de objetos. • Desarrollo de las habilidades sensoriales. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Música. • Material de relevo. • Balones. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • El pescador. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la queda un compañero que tiene que pillar a los demás. Hay un balón por la clase que permite al que lo tiene que no le puedan pillar. Cuando el compañero pilla a un alumno que no tiene el balón se siente.</p> <p>Variantes: Cuando pillan a un compañero, cambian los roles.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • El baile de las parejas. <p>Descripción: Se colocan todos los alumnos por parejas y se preparan para bailar. Cuando suena la música todos bailan con su pareja mientras se va pasando un relevo de pareja en pareja. Cuando la música para, la pareja que tiene el relevo queda eliminada.</p> <p>Variantes: Cuando la música para y la pareja queda eliminada, puede seguir jugando si canta una canción, cuenta un chiste o desarrolla otra actividad similar.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Mi pato. <p>Descripción: Se colocan todos los alumnos por parejas con una pelota frente a la pared. Empieza un compañero de cada pareja lanzando el balón contra la pared y cogiéndolo antes de que caiga al suelo. Mientras tanto ambos tienen que cantar y gesticular la siguiente canción:</p> <p>Mi pato (se tocan el pecho); No come (se tocan la boca); No bebe (gesto de beber); No usa (gesto de no); Peleles (se tocan el culo).</p> <p>Variantes: Cualquier otra canción que tenga gestos y tengan que realizarlos mientras la pelota está en el aire.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Encuéntranos. <p>Descripción: Se divide a los alumnos en varios grupos y se pone música. Cada grupo elige a un capitán que se tapa los ojos y se desplaza por la sala. Los compañeros tienen que llamarle sin moverse de su casa y éste tiene que conseguir llegar a pesar de los ruidos de los otros grupos y de la música.</p> <p>Variantes: Se quita la música y cada grupo escoge un sonido característico. Todos se tapan los ojos y se separan por la sala. Cuando el profesor diga “hajime” cada grupo tendrá que encontrarse emitiendo su sonido.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Adivina la peli. <p>Descripción: Se dividirá a los participantes en varios grupos colocados en filas. El último pensará una película y tendrá que escribir el título en la espalda del de delante, cuando llegue al primero levantará la mano.</p> <p>Variantes: Se variarán los temas, en vez de ser películas serán grupos de música, etc.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 14	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la percepción espacio-temporal. • Desarrollo de la recepción y lanzamiento de objetos. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas pequeñas. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Cinturonazo. <p>Desarrollo: El alumno que se la queda se desata el cinturón, se dobla dos veces y se agarra con una mano, y tiene que ir a la pata coja persiguiendo al resto. Los demás alumnos también llevarán el cinturón desatado y en la mano. En el caso del que se la queda pose los dos pies en el suelo, se le puede golpear con el cinto suavemente hasta que llegue a la zona del tatami denominada como casa. Si el alumno consigue dar a otro, este ocupará su lugar, deberá ir corriendo hasta “casa”, mientras tanto estará permitido que los demás compañeros le golpeen suavemente hasta que llegue. Solamente se puede golpear en la espalda, y siempre teniendo precaución de no hacer daño.</p> <p>Variantes: se la quedan dos personas a la vez.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Gol con la mano. <p>Descripción: Se dividirán en dos equipos. Los participantes no tendrán balón jugarán con la mano levantada. Se pasarán diciendo su nombre, cuando toquen al que tiene la mano levantada cambiarán la posesión, para marcar el jugador tendrá que meterse dentro de la portería.</p> <p>Variantes: Al jugador que le toquen se sentará hasta que su equipo recupere la posesión.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Lanzadores. <p>Descripción: Se divide a los alumnos en dos equipos. Cada equipo se coloca a un lado del tatami con una pelota cada uno. A la voz de “hajime” cada equipo lanza su pelota y cada pelota que cae en su campo la lanza de nuevo al campo contrario. Cuando acabe el tiempo, se contarán cuántas pelotas hay en cada campo, ganará el que menos tenga.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Ali up. <p>Descripción: Se la quedarán dos jugadores que pillarán al resto. Para pillar uno pasará el balón al otro y éste tendrá que saltar, coger el balón y antes de caer lanzarlo. Si pillan habrá cambio de roles.</p> <p>Variantes: Se harán dos equipos y se eliminarán entre ellos.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántos dedos tengo? <p>Descripción: Se dividirán los participantes por parejas. Uno se colocará detrás del otro y le pondrá los dedos en la espalda. El otro de la pareja tendrá que adivinar cuántos dedos le ha puesto.</p> <p>Variantes: Podrán también apoyar los puños, etc. Para despistar a su compañero.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 15	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la percepción espacio-temporal. • Desarrollo de la recepción y lanzamiento de objetos. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas. • Monedas. • Aros • Canastas • Balones • Chinos o conos. • Bancos • Marcas de plástico o tizas 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • La colita de la ratita. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán tres jugadores que irán con una cuerda; un extremo tendrá que ir por dentro del pantalón y el otro arrastrándolo por el suelo. Los demás para evitar ser pillados podrán pisarle y quitarle la cola al que se la queda. Éste no podrá pillar si no lleva la cola.</p> <p>Variantes: El jugador que se la queda podrá llevar la cuerda más corta y los demás tendrán que quitársela con la mano. Se la quedan en parejas, tienen que llevar los extremos de la cuerda metidos en el pantalón de cada uno.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • La momia. <p>Descripción: Se la quedará un compañero que tendrá que pillar a los demás. Éste irá con la chaqueta en la cabeza tapándose y con los brazos estirados, no podrá correr por lo que tendrá que estar bien atento. Los demás tienen que huir, si son pillados se convierten en momias también y tienen que pillar.</p> <p>Variantes: Los compañeros tienen que hacer ruidos para que la momia sepa dónde están.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuito. <p>Descripción: Se colocan cuatro postas, en la primera, salen botando y lanzan a canasta, en la segunda salen botando y lanzan a la diana de aros, en la tercera salen botando y lanzan a tirar el cono al suelo y en la cuarta, se colocan frente a la pared y lanzan el balón para que rebote y luego cogerlo.</p> <p>Variantes: Distintas postas.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento de moneda. <p>Descripción: Cada participante tendrá una moneda y tendrá que lanzarla desde una determinada distancia a la línea de gol, la meta.</p> <p>Variantes: Tendrán que lanzar la moneda desde el suelo con un toque como si fuera una chapa.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 16	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la percepción sensorial. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Chinos. • Objetos varios. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Las alturitas. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán 2 participantes con un chino en la mano, tienen que pillar a los demás jugadores. El resto para evitar ser pillados pueden subirse a una altura. Cuando pillen, habrá cambio de roles.</p> <p>Variantes: Para librar al que se haya subido alguna altura tendrá que llegar otro jugador y darle la mano.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Rompeolas. <p>Descripción: Se dividirá a los participantes en dos grupos. Primero un equipo se colocará por el campo y hará ruidos, el otro equipo tendrá que pasar de lado a lado del campo con los ojos cerrados ayudándose de los ruidos.</p> <p>Variantes: El primer equipo que se coloque en el campo podrá extender los brazos para tocar a los otros que pasen pero no podrá moverse de donde esté.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Pasillo. <p>Descripción: Se dividirán los alumnos en dos grupos. Cada grupo se colocará en una fila con los brazos estirados frente al otro grupo. Uno de cada grupo irá pasando por el medio de las dos filas con los ojos cerrados. Los compañeros que tienen los brazos estirados tendrán que tocarles con las puntas de los dedos.</p> <p>Variantes: Cogerán distintos materiales y les tocarán con ellos sin hacerles daño, tendrán que reconocer los distintos materiales.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Adivínalo. <p>Descripción: Se coloca a los alumnos en varios grupos. A cada grupo se le da una bolsa con distintos objetos en su interior (arena, harina, cereales, juguetes pequeños, peluches, etc.). Cada equipo tiene que adivinar que hay en la bolsa sin mirar, solo tocando con la mano.</p> <p>Variantes: Las bolsas contendrán distintos objetos que tengan olores distintos (colonia, flores, café, palomitas, etc.).</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Hazme reír. <p>Descripción: Se colocarán los participantes por parejas. Primero uno de la pareja intentará hacer reír al otro, cuando lo consiga cambiarán de roles.</p> <p>Variantes: Los participantes se colocarán todos en corro. Intentarán hacerse reír unos a otros. El que se ría será eliminado.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 17	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la percepción sensorial. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> Chino o conos para delimitar el espacio. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> La araña. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se colocarán todos los participantes en un extremo del campo menos uno. Éste tendrá que pillar a los demás que intentarán cruzar de lado a lado del campo. Cuando pille a alguno, dados la mano pillarán juntos.</p> <p>Variantes: Cuando uno sea pillado, pasará a tener el mismo rol pero por separado.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> Kurrin kurrin. <p>Descripción: Se colocarán todos los participantes en círculo menos uno que se pondrá en medio. Tendrán que decir kurrin-kurrin y el del medio adivinar quién ha sido.</p> <p>Variantes: Si el del medio no acierta quién ha sido, el resto le hará una prueba.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> Murciélagos y polillas. <p>Descripción: Se colocarán todos los participantes en un círculo menos cuatro que estarán dentro. Dos de ellos tendrán que pillar a los otros con los ojos cerrados, para ello podrán preguntar -¿Polillas dónde estáis? Y tendrá que contestar: -Aquí, aquí.</p> <p>Variantes: La polilla que quiera podrá cambiarse el rol con uno que esté en el círculo para evitar ser pillados.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> La torre y la princesa. <p>Descripción: Se dividirán en dos equipos, uno hará un círculo con los ojos tapados, el otro equipo tratará de entrar dentro del círculo sin ser tocados.</p> <p>Variantes: Los participantes tendrán que entrar dentro del círculo, cuando consigan entrar todos tendrán que volver a salir, luego se cambiarán los roles.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> Adivina la canción. <p>Descripción. Se colocarán en círculo. Uno escogerá una canción y se la dirá a otro compañero que tendrá que cantarla. Los demás tienen que intentar adivinarla, el que acierte cantará la siguiente canción.</p> <p>Variantes: Pensar en una película y representar una escena.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 18	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de circuitos. • Desarrollo de las habilidades motrices. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Pelota de gomaespuma. • Colchonetas blandas. • Cuerdas. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • El rebote. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán dos participantes que pillarán al resto con una pelota. Tendrán que lanzar la pelota y dar a un compañero pero tendrá que dar un bote en el suelo antes. Si dan habrá cambio de roles.</p> <p>Variantes: Todos irán con los pies juntos.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Circuito. <p>Descripción: Se colocan los alumnos en varios grupos. Cada grupo tiene que realizar el circuito y cuando terminen sentarse todos juntos a la vez. Comenzará el primero de cada grupo.</p> <p>1º Pasar en equilibrio sobre un cinturón estirado.</p> <p>2º Saltar dos cinturones colocados a una distancia sin pisar en medio.</p> <p>3º Realizar una voltereta sobre una colchoneta.</p> <p>4º Observar un dibujo que hay pintado con tiza en el tatami.</p> <p>5 Volver lo más rápido posible por un costado para chocar la mano y que salga el compañero siguiente.</p> <p>Cuando lo hayan realizado todos tienen que saber entre todos que había dibujado.</p> <p>Variantes: Las postas se cambian y el dibujo lo realizan ellos.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Trivial judoca. <p>Descripción: Se dividirán en varios grupos, el monitor hará preguntas sobre el judo y cada equipo por turnos contestará. Ganará el equipo que acierte más preguntas.</p> <p>Variantes: Las preguntas las escribirán los jugadores y se las pasará al monitor para que las haga.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 19	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de circuitos. • Desarrollo de las habilidades motrices. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas. • Cuerdas. • Aros. • Ladrillos de plástico. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Las setas. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán dos jugadores que pillarán al resto. Para evitar ser pillados podrán sentarse en el suelo y para librarse tendrá que venir otro y sentarse encima. Si pillan se cambian de roles.</p> <p>Variantes: Para evitar ser pillados se sentarán en el suelo y para librarse tendrán que saltarse por encima.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> • Circuito. <p>Descripción: Se colocan en una fila todos los alumnos y realizan el circuito de uno en uno.</p> <p>1º Voltereta sobre una colchoneta blanda.</p> <p>2º Pasar sobre unos ladrillos de plástico sin caerse.</p> <p>3º Saltar a la pata coja una serie de aros.</p> <p>4º Realizar una caída de judo hacia atrás sobre una colchoneta.</p> <p>5º Saltar unos aros con las piernas abiertas, un aro en cada pie.</p> <p>Variantes: Se cambian las distintas postas.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> • Adivina qué falta. <p>Descripción: Cada participante hará un dibujo en una hoja, se colocarán todos los dibujos en el suelo. Tendrán que observar qué dibujos hay y después el monitor quitará un par y tendrán que adivinar cuáles ha quitado.</p> <p>Variantes: Los participantes podrán hacer dibujos y escribir palabras.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 20	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> Juegos orientados al Judo. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> Colchonetas. Petos. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> Los pistoleros. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedarán tres participantes que pillarán a los demás. Tendrán que llevar las manos juntas como si llevaran una pistola, cuando toquen a algún compañero cambiarán los roles.</p> <p>Variantes: Todos los participantes se desplazarán con los pies juntos dando saltos.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> Darle la vuelta a la tortilla. <p>Descripción: Se colocan por parejas. Uno de ellos se pone boca abajo y el otro tiene que darle la vuelta y colocarlo boca arriba en el menor tiempo posible.</p> <p>Variantes: Uno se coloca boca arriba y el otro le tiene que poner boca abajo.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> Súper-abdominales. <p>Descripción: Se colocan los participantes por parejas. Se agarrarán por las piernas y uno empujará al otro. El que toque el suelo con la espalda perderá.</p> <p>Variantes: Tendrán que tocar los hombros del otro compañero sin que él les toque.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ¡No llegas! <p>Descripción: Se colocan los alumnos por parejas con un cinturón en el suelo en forma de círculo. Ambos se colocan dentro, tendrán que intentar tocarse por detrás de las rodillas a la vez que intentan que no les toquen las suyas propias.</p> <p>Variantes: Intentar tocarse los hombros, o las rodillas por delante, etc.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> Exprésate con... <p>Descripción: El monitor escogerá tres objetos, un chino, una indiana y un balón, y cada jugador tendrá que representar una acción y los demás tendrán que adivinarla.</p> <p>Variantes: Los materiales podrán cambiarse por otros y los participantes se colocarán por tríos para representar una acción.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 21	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> Juegos orientados al Judo. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> Cuerdas. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> Cadeneta. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se la quedará un participante que tendrá que pillar al resto. Cuando pille a algún jugador se darán la mano y seguirán pillando.</p> <p>Variantes: Cuando se vayan pillando la cadeneta se irá separando en parejas.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> Cógeme de la cola. <p>Descripción: Se colocan los alumnos por grupos en el tatami, cada uno con su cinturón colgado del pantalón por detrás. Cada equipo tendrá que conseguir quitar el mayor número de cinturones.</p> <p>Variantes: Todos contra todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> El zorro. <p>Descripción: Se colocan los alumnos de pie por el tatami, menos un compañero que se la quedará. Tendrá que pillar a los demás a cuatro patas, tocándoles con la mano. Cuando pille a alguien se la quedará también de zorro. El juego terminará cuando todos sean zorros.</p> <p>Variantes: Se colocará una colchoneta en medio del tatami, cuando el profesor diga “El zorro a la jaula”, este tendrá que volver a la colchoneta y podrá salir cuando diga “¡hajime!”.</p> <ul style="list-style-type: none"> El reloj. <p>Descripción: Se coloca el profesor con un cinturón en medio del tatami. El profesor va girando mientras que el cinturón estirado forma una circunferencia. Los alumnos tienen que saltar cuando el cinturón se acerque a sus pies. Si el cinturón va por el aire tendrán que agacharse para que no les dé. El alumno que sea dado se quedará sentado, ganará el último que quede en pie.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> “10”. <p>Descripción: Se colocarán los participantes en círculo mirando hacia afuera. Irán diciendo números en orden de uno en uno, si se confunden o repiten un número empezarán otra vez.</p> <p>Variantes: El jugador que repita número o se confunda tendrá que hacer una prueba que piense el resto.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 22	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de las técnicas de pie: Ko uchi gari y O uchi gari 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> Globos. Hilos. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> Las estatuas. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Los alumnos se mueven por el tatami libremente, cuando el profesor da una palmada tienen que quedarse quietos sin moverse. Sólo pueden continuar cuando el profesor diga “seguid”. Todas las demás órdenes que se digan quedan anuladas si están como estatuas. El niño o niña que se confunda tendrá que quedarse sentado unos minutos.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> Gol en portería. Obj. → Reconocimiento técnica de pierna. <p>Descripción: Se colocan los niños por parejas. Uno de la pareja se coloca un balón entre las piernas, el compañero tiene que chutar el balón y meterle gol entre las piernas. El objetivo de este juego es fomentar el equilibrio y el desarrollo de la movilidad de las piernas en los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> Globos para 2. Obj. → Aproximación a la técnica. <p>Descripción: Se colocan los niños por parejas. Uno de la pareja se ata un globo de plástico con una cuerda a una pierna, el compañero tiene que golpear el globo por dentro de las piernas con el pie. El objetivo principal de este juego es fomentar el equilibrio y la movilidad del tronco y las extremidades inferiores de los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nagekomis de colores. → Obj. Afianzar la técnica. <p>Se colocan los niños por el tatami y se fijan en el color de los globos del ejercicio anterior. Cuando el profesor diga un color, el niño que tenga el globo de ese color tendrá que buscar un compañero y hacerle la técnica que hemos visto previamente y proyectar hasta caer al suelo suavemente.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> Adivina quién es. <p>Descripción: Los participantes se colocarán en círculo y uno describirá a otro compañero sin decir su nombre, los demás tendrán que adivinar de qué compañero está hablando. El que acierte podrá pensar en otro compañero.</p> <p>Variantes: En vez de describir a compañeros, se pueden poner a famosos.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 23	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de las técnicas de pie: O soto gari. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> Pegatinas. Cuerdas. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> Simón dice. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: El profesor irá diciendo distintas órdenes como por ejemplo, saltar con los pies juntos, ir a la pata coja, correr a tocar un color, tumbarse, etc. Para que las órdenes sean obedecidas el profesor tiene que decir primero “Simón dice”, si no dice la frase las órdenes no deben cumplirse. El niño o la niña que se confunda se quedará sentada esperando a que terminen.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> Choca la rodilla. Obj. → Reconocimiento técnica de pierna. <p>Descripción: Se colocan los niños por parejas. Ambos de la pareja se colocan en una de las rodillas por fuera una pegatina. Uno de los dos comienza la acción tiene que chocar su rodilla con la del compañero por la pegatina. A continuación, lo hará el compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> Alcánzame. Obj. → Aproximación a la técnica. <p>Descripción: Se colocan los alumnos por tríos. Uno será tori, el otro uke y el tercero sujetará a uke por detrás. Tori tiene que intentar tocar al compañero de detrás de uke con el pie estirando la pierna por el lado de la actividad anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> Judo-stop. Obj. → Afianzar la técnica. <p>Descripción: Se colocan los alumnos por el tatami. Uno de ellos se la quedará y tendrá que pillar a los demás. Para evitar ser pillados podrán gritar “Judo” y quedarse quietos entonces tendrá que acercarse otro compañero y realizarle la técnica “o soto gari” para poder seguir corriendo. En caso de que pille a algún compañero se cambiarán los roles.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> Marcha atrás. <p>Descripción: Se dividirán en grupos. Colocarán el cinturón estirado en el suelo y tendrán que recorrerlo marcha atrás mientras representan una acción.</p> <p>Variantes: Se colocará un circuito y tendrán que hacerlo marcha atrás.</p>		

Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 24	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de las técnicas de suelo: Yoko shiho gatame 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> Ninguno. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> Cántaros. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Se colocarán los participantes por parejas agarrados de los brazos menos dos. Uno de ellos pillará al otro, para evitar ser pillados podrán agarrarse a uno de una pareja, el otro tendrá que salir corriendo.</p> <p>Variantes: Los participantes se colocarán tumbados en el suelo por parejas.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> Tío vivo. Obj. → Control y colocación del peso del cuerpo. <p>Descripción: Se colocan los niños por parejas. Uno de ellos se coloca boca abajo en cuadrupedia, el compañero tiene que conseguir dar vueltas sobre la espalda sin caerse manteniendo el equilibrio. Luego cambiarán los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> El reloj. Obj. → Movilidad y control del propio cuerpo. <p>Descripción: Se colocan los niños por parejas. Uno de ellos se coloca tumbado en el suelo boca arriba y el compañero de pie, tiene que conseguir colocarse en posición yoko mientras el compañero se mueve. Luego cambiarán los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sujétame. Obj. → Aproximación a la técnica. <p>Descripción: Se colocan los alumnos por parejas. Uno de ellos se coloca tumbado boca arriba y con las manos en la cabeza. El otro se tumbará encima boca abajo en posición perpendicular y con las manos en la cabeza. El de debajo tiene que intentar escapar sin tocar el tatami con las manos y el compañero de arriba tiene que evitar que se le escape sin agarrarle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Randori dirigido. <p>Descripción: Se colocan los niños por parejas, uno de ellos se colocará boca arriba y el compañero le agarrará en <i>Yoko Shiho Gatame</i>. Tori tiene que impedir que se escape uke, y uke tiene que intentar escapar. Luego cambiarán los roles.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> Chocolate. <p>Descripción: Se colocarán por parejas y mientras hacen distintos movimientos con las manos las van chocando mientras cantan una canción:</p> <p>Chocolate; choco choco, la la; choco choco, te te; choco la; choco te; choco la te.</p> <p>Variantes: Se cambian los movimientos de las palmas y se canta otra canción:</p> <p>En la calle 24; en la calle lle lle; ha sucedido do do; un asesinato to to; una vieja ja ja; mató a su gato to to; con la punta ta ta; de su zapato to to; pobre vieja ja ja; pobre gato to to; pobre punta ta ta; del zapato to to.</p>		

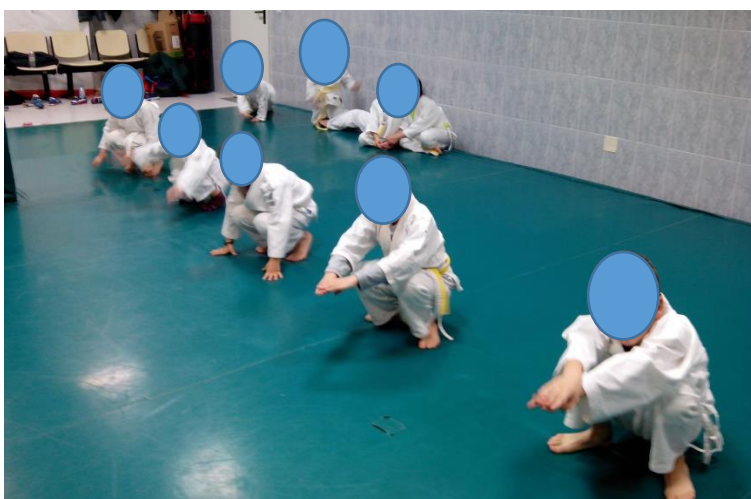
Categoría: 1º de Ed. Primaria	Sesión: 25	Fecha:
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de las técnicas de suelo. Hon kesa gatame. 		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> Cuerdas. 		
Calentamiento		
<ul style="list-style-type: none"> Agarrado por la cuerda. Obj. → Juego motor de carrera. <p>Descripción: Dos parejas se la quedarán y pillarán a los demás agarrando un cinturón por sus extremos. Cuando pillen a uno, habrá cambio de roles.</p> <p>Variantes: Uno de la pareja que pilla sujetará la cuerda con las dos manos y el otro estará dentro del círculo que se forma. Otra forma sería que los dos de la pareja vayan dentro de la cuerda atada.</p>		
Parte Principal		
<ul style="list-style-type: none"> Tócame la cabeza. Obj. → Control y colocación del peso del cuerpo. <p>Descripción: Se colocan los alumnos por parejas. Uno de ellos se tumba boca arriba y el otro se coloca en frente de pie. El que está de pie tiene que conseguir tocarle la nuca girando alrededor de él, el otro tendrá que evitarlo dando vueltas sobre la espalda. Luego cambiarán los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué rodilla es? Obj. → Movilidad y control del propio cuerpo. <p>Descripción: Se colocan los alumnos por parejas. Uno de ellos se coloca tumbado boca arriba y el otro en frente de rodillas. Este tendrá que tocarle una rodilla, o la otra o las dos a la vez, y el que está tumbado tendrá que girarse en función de la rodilla que le toque. Luego cambiarán los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sujétame. Obj. → Aproximación a la técnica. <p>Descripción: Se colocan los alumnos por parejas. Uno de ellos se coloca tumbado boca arriba y con las manos en la cabeza. El otro se tumbará encima boca arriba también en posición perpendicular y con las manos en la cabeza. El de debajo tiene que intentar escapar sin tocar el tatami con las manos y el compañero de arriba tiene que evitar que se le escape sin agarrarle. Luego cambiarán los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> Randori dirigido. <p>Descripción: Se colocan los niños por parejas, uno de ellos se colocará boca arriba y el compañero le agarrará en <i>Hon Kesa Gatame</i>. Tori tiene que impedir que se escape uke, y uke tiene que intentar escapar. Luego cambiarán los roles.</p>		
Vuelta a la Calma		
<ul style="list-style-type: none"> Cuentos de ayer y hoy. <p>Descripción: Por parejas elegir un cuento de la infancia y actualizarlo. Por ejemplo: en vez de ir la princesa en una carroza con caballos, va en una limusina.</p> <p>Variantes: Mezclar varios cuentos de la infancia en uno. Por ejemplo: Cenicienta salió a hacer la compra y se encontró a Blancanieves.</p>		

6. Fotos.

- Ushiro ukemi desde posición sentado.



- Ushiro ukemi desde la posición de cuclillas.



- Ushiro ukemi desde la posición de pie.



- Yoko shiho gatame sin agarrar.



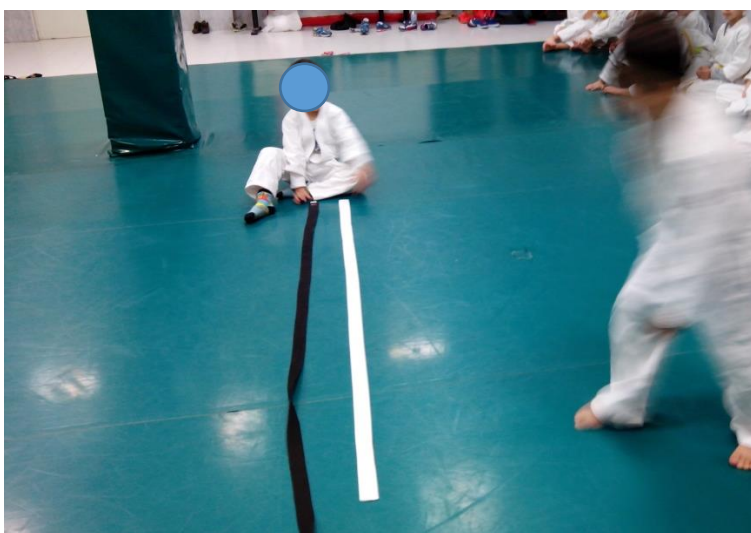
- Yoko shiho gatame agarrando.



- Hon kesa gatame.



- Circuito.



- Acrosport

